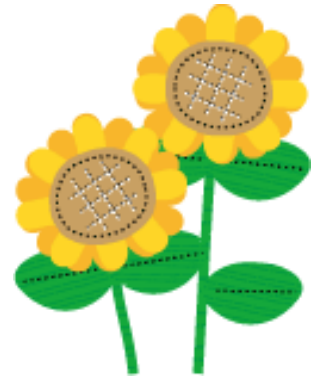


梅雨も明け、本格的な夏がやって参りました。毎日、厳しい暑さが続いておりますが、皆様はいかがお過ごしですか？さて今回は、『食事場面での注意点』についてのお話です。

今回のテーマ

食事場面での注意点



摂食時のポイント

安全に食事をとるために、以下のような点に気をつけましょう！

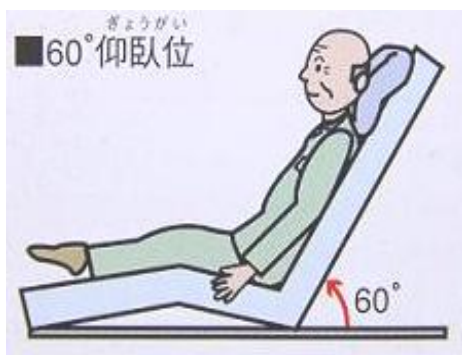
姿勢について



安全な姿勢と動作で食事をとりましょう

座位で上手に食べられない時は、ベッドを 60 度ぐらいまで倒し、首の後ろに枕などを入れて、頸部の筋肉をゆるめ(頸部前屈位)、少しリラックスした姿勢をとることで食べやすくなる場合があります。

食べ物の取り込みや送り込みに障害のある方では、30 度仰臥位(リクライニング位)にすることで重力が利用でき、取り込みや送り込みがしやすくなります。気道と食道の関係は気管が前で食道が後ろに位置していますので、リクライニング位をとれば位置関係は気管が上で食道が下になることから、誤嚥が起こりにくくなる場合があります。





食事をとる環境

食事をとる環境を整えましょう

飲み込むことに意識を集中することで誤嚥を防ぎます。集中しやすい環境(テレビは消す・ベッド周りにカーテンを引くなど)を整えたり、「口を閉じて」「飲んで」など適切な声かけを行うことも大切です。

一口量の調節



スプーンは個人にあった大きさのものを使いましょう

一口量(一回で口に入れる量)は多すぎると誤嚥しやすくなります。しかし、特に意識レベルの低い方や、認知症の方のなかには、一口量が少なすぎると嚥下反射が起こりにくいことがあります。そのため、適切な一口量を探っていくことが大切です。

その他の注意点

- ①食前・食後には、必ず口の中を清潔にしましょう
- ②しっかりと起きている時に食事を取りましょう
- ③よく嚥んで味わいながら、ゆっくり食べましょう
- ④必ず、十分に飲み込んでから、次の食物を口に運びましょう
- ⑤水分には必要に応じて増粘剤(とろみをつけるもの)を使用しましょう
とろみをつけることで誤嚥しにくくなります
- ⑥疲れたときには休みましょう
- ⑦食後30分は上体を起こしていきましょう
- ⑧食事の時間を決めて、一日のリズムを作りましょう
- ⑨食物が口に入っているときは話しかけないようにしましょう
- ⑩介助の時は麻痺のない側の口から食物を入れてあげましょう

