



食事介助って？

～とろみや自助具について知ろう～

はじめに



私たちが生きていくうえで「食事」は必要不可欠です。
しかし、歳を重ねるに連れて、飲み込む力が弱くなったり、
色々な理由でだんだん食事をするのが難しくなってきます。
そんな時、どうしたら良いのか高齢者の方の食事のポイントについて知っておきましょう！

高齢者の食事の注意点

噛む力の低下

顎の力が弱くなり、歯も抜けてくるので、噛むこと(咀嚼)が難しくなります。

飲み込む力の低下

飲み込むことが難しくなることで、ムセることがあります。ムセが起こると「誤嚥性肺炎」といって、肺炎を引き起こすことも…。

身体能力の低下

咀嚼や飲み込みの力だけでなく、食器を持ったり、食事をする道具をもつ力が弱くなり、食べづらくなることがあります。

認知機能の低下

認知症により、ごはんを「食べるもの」と認識することや、箸の使い方などを認識することが難しくなることがあります。



これらを解決するには…？



噛む力の低下には…？

→ 刻み食やゼリー食がおすすめ！



刻み食



ゼリー食

実際にはまかぜで提供している刻み食とゼリー食です。
このような栄養ゼリーは、ドラッグストアなどに売っています。
お家で作る場合は寒天や煮凝りなどもおすすめです。



飲み込む力の低下には…？



→ とろみ剤がおすすめ！

飲み物や汁物にとろみがついていると誤嚥しにくくなります。
はまかせでは、3段階にわけてその方に合ったとろみをつけています。
市販のものだとドラッグストアなどで購入できます。



とろみ
①

うすいとろみ

ネクター状



とろみ
②

中間のとろみ

はちみつ状



とろみ
③

濃いとろみ

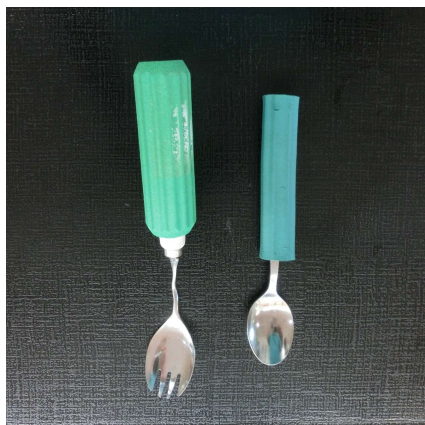
ジャム状



身体能力の低下には…？



→ 自助具がおすすめ！



グリップ

スプーンに取り付けることで、握りやすく。



先曲リスプーン

腕はあがっても、肘から指先が動きにくい方に。



すくいやすい食器

少し斜めに深いお皿ですくいやすく。持ち手や滑り止め付き。

この他にスプーンが重くて持てない人は、プラスチックスプーンにするなど、食器類を変えることで食べやすくなることがあります。一部のドラッグストアでも購入できる物もあります。



認知機能の低下には…？

→集中できる環境作りがおすすりめ！



ワンプレート食器

色々な食器があって混乱したり、目移りして集中できない方に。



見えやすい色にする

白い器に白ご飯が乗っていても、ごはんを認識できないことも……。食器の色を変えたり、白ご飯の上におかずを乗せると見やすい。

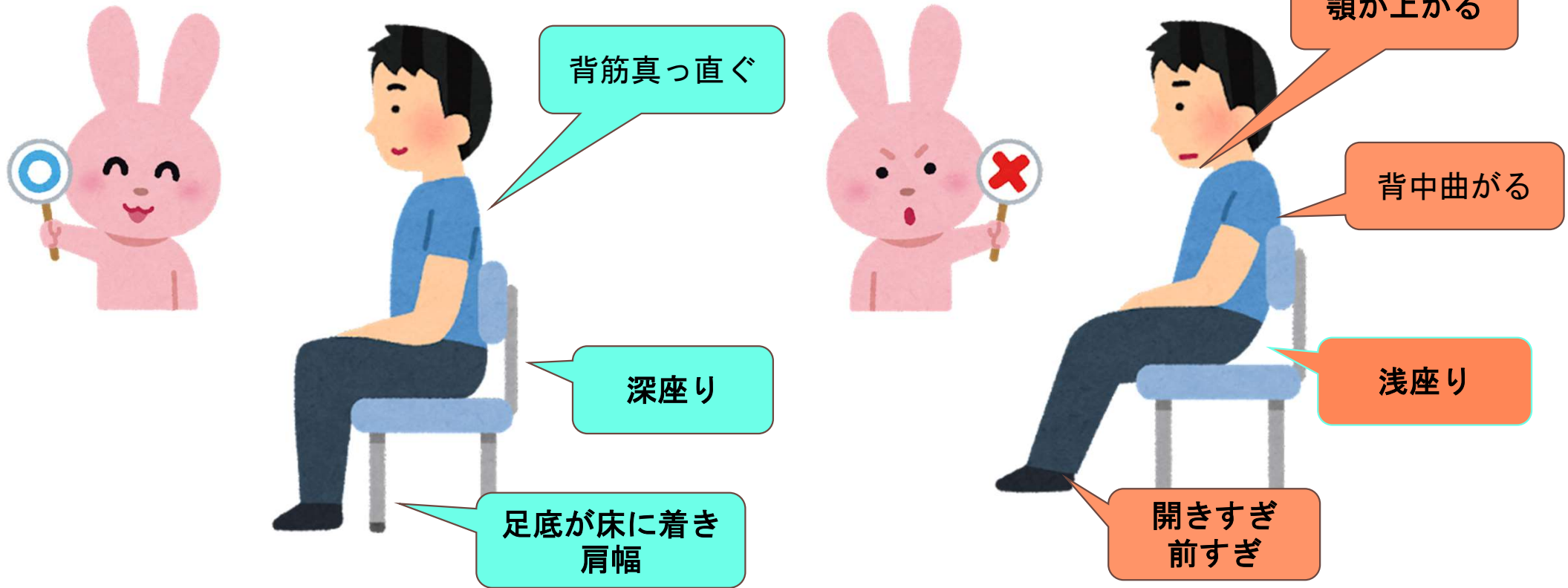


個食などは避けて

1人で食べる「個食」。周りが食べているのを見て「ご飯の時間」と認識しやすい。テレビもできれば消して。

その他にも…姿勢も大事！

高齢になってくると姿勢も崩れやすくなってきます



おまけ ～お口の体操～

はまかぜでも実際に行なっている体操の一部です！
食べる前に行うことで、唾液の分泌を促し、ムセ込みにくくなります。

パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる



おわりに

色々な食事介助のポイントについてご紹介しましたが「食べてほしい」だけが先行してしまうと、介助される側には苦痛なものとなってしまいます。今回ご紹介した内容は、介助するご家族と介助される方が、より安心して安全に食べることができる手段の一部だと思ってください。

