

食事介助で注意したい 15のポイント

監修

NPO法人口から食べる幸せを守る会 理事長 小山 珠美



はじめに



「食べる」ことは「人生を良くする」

「食」という字は「人を良くする」と書いてあるように見えます。 食べることは栄養を摂取して生命活動を維持するという目的だけでなく、 食べものを目で見て、鼻で匂いをかいで、口で味わい、楽しむことで人生を より良くします。

「食べる」ことはまさに「人生を良くする」行為であると言えます。

食事介助のスキルは、介助を受ける方のQOLを大きく左右します。 このガイドブックをきっかけに、食事介助に興味を持たれる方、 さらなるスキル向上を目指す方が増えていただければありがたく思います。 このガイドブックでは食事介助の基本的な注意ポイントと対策をご紹介します。



監修



NPO法人 口から食べる幸せを守る会 理事長 小山 珠美 先生(看護師)



「口から食べること」「口から食べる支援」の大切さについての普及・啓発活動や、 人材育成を通じて「口から食べて幸せに暮らせる優しい社会」の実現に向けて取 り組んでいる。

著書に「口から食べる幸せをサポートする包括的スキル」「口から食べる幸せを 守る など



イラスト制作 きよまろ

理学療法士・イラストレーター・漫画家

INDEX

01) トイレに行きたくて食事に集中できない …	3
02 テレビが気になって食事に集中できない・	5
03 姿勢が悪くて飲み込みにくい	7
04 背上げをした後に苦しくなる	9
05 飲み込むタイミングがわからない	11
06 食べ物を認識しにくい	13
07 食べるときに上を向いてしまう	15
08 食べるときに横を向いてしまう	17
09 食べ物の距離感がつかみにくい	19
10 食べている最中に話しかけると	21
111 口やのどに食べ物が残る	23
(12) 飲み込みに時間がかかる	25
(13) 食べ物がスプーンに残ってしまう	27
14 手を上から握ってしまうと	29
15 スプーンが短いと	31
● 食支援を「見える化」する KTバランスチャートのご紹介	33
● ポジショニングベッドのご紹介	35









登場人物







ステキマダム82歳 緑山 シゲ子

に行きた て食事に集中できない

8 凄く困っておりますの今、私・・緑山シゲ子は





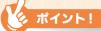




食事前に排泄をすませましょう

尿意や便意があると、落ち着いて食事をすることができなくなります。 食事の前には排泄をすませておきましょう。





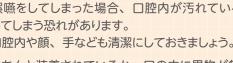
食事前に口腔・顔・手も清潔にしておきましょう



もし食事中に誤嚥をしてしまった場合、口腔内が汚れていると多くの 細菌が肺に入ってしまう恐れがあります。

食事の前には口腔内や顔、手なども清潔にしておきましょう。

また入れ歯がきちんと装着されているか、口の中に異物が無いかなど も確認しておきましょう。



ビが気になって食事に集中できない

どうゲチさん









食事のときはテレビやラジオを消しましょう

まわりが騒がしかったり、テレビやラジオに聞き入ってしまったりすると、食事に集中することができなくなります。

必要に応じてテレビやラジオは消し、大きな声や音は出さないよう にしましょう。音楽を流す場合は、静かでリラックスできるものが よいでしょう。





テーブル付近を整理整頓し、 食事に集中できる環境をつくりましょう



食事に集中していただくため、テーブルのまわりや視界に入る場所はきれいに整頓しておきましょう。

姿勢が悪くて飲み込みにく

しょ











姿勢を調整しましょう

あごが上を向いている(首が伸展している)と、飲み込みにくくなり、誤嚥 の原因になります。

また食事がつらくなったり疲れたりすることで、食べる意思や食事の摂取量も減ってしまい、低栄養のリスクも高まります。

不適切な姿勢



あごが上がっている 腕が下に垂れている



あごが上がっている テーブルが離れている

正しい姿勢



あごが下がり、 食べ物が見やすくなる

正しい姿勢

不適切な姿勢



身体が右に傾いている



あごが上がっている



身体が安定し、 あごが下がっている

頭頸部の姿勢の調整



あごと胸骨の間を握りこぶし1個分、もしくは4横指の幅に調節して、 あごを引いた姿勢にしましょう。

足底の接地



足の裏をしっかり安定させる(ベッドの場合はクッション等で支える)ことにより、姿勢が安定して食事がしやすくなります。

食事介助で注意したい15のポイント \circ 7 \circ \circ

げを 봠 なる

でいると でするので でするので でするので 入院していると としみね ががすると



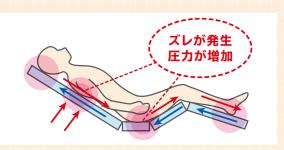






背上げ後には必ず圧抜きをしましょう

背上げをしたあとは、背中や腰などにズレや圧迫が発生しています。その ままの状態にするとご利用者が苦しさや痛みを感じるだけでなく、床ずれ の原因にもなりますので、背上げをしたあとは身体とマットレスの間に手 を挿し込んで、圧抜きを行いましょう。



圧抜きの方法



頭から上半身をマットレスから離して、 衣服とシーツのしわを伸ばします。



身体とマットレスの間に手を差し込ん で、全身にかかった圧迫を抜いていき ます。

最後に衣服とシーツのしわを伸ばして、 姿勢をもう一度整えましょう。



介助補助グローブがあると便利です



「ハーティーグローブ」は株式会社タイカの登録商標です。



飲 2 込むタイミング が わ か 5 な

タオルを首周りにして からエプロンをすると 服が汚れないって を からエプロンをすると の たこの服、気に 入っているの









タオルは喉頭(のどぼとけ)が 隠れないように掛けましょう

喉頭(のどぼとけ)がタオルで隠れていると、嚥下のタイミング(喉頭挙上)がわかりにくくなります。

タオルやエプロンは喉頭が隠れないように掛けましょう。

不適切な掛け方



喉頭が隠れてしまっている

正しい掛け方



喉頭が見えるように掛ける

を ポイント!

嚥下を確認してから 次の食べ物を口に入れましょう

飲み込みが終わらないうちに次の食べ物を入れてしまうと、□の中に食べ物がたまって飲み込みがしにくくなり、誤嚥の原因になります。 基本的には「ゴックン」という喉頭の動きで嚥下を確認して、□の中の食べ物がなくなってから次の食べ物を入れるようにしましょう。





介助しながら喉頭の動きを観察しましょう。



食べ物を認識しにく

ラーブルが高くて 遠く感じるわ









テーブルは適切な位置に配置しましょう

テーブルの高さや距離が適切でない場合、食べ物の存在に気が付きにくくなったり、姿勢がくずれやすくなったりします。テーブルは適切な位置に配置しましょう。

テーブルが遠すぎる

テーブルが低すぎる

テーブルが高すぎる







後 ポイント!

テーブルの高さは、へそとわきの中間、 テーブルと身体との距離は、みぞおちから握りこぶし1個分

適切な位置





食べ物は目で確認しやすい場所(目から20~30cmくらいの距離)に配置しましょう。 ご本人で食事をするときは、テーブルはスプーンが口の中に入ったときにひじが上がらない 高さに調整しましょう。

 食事介助で注意したい15のポイント
 ・ 13 ・



食べる ときに 上を向 しい まう









あごが上がらないように食事介助しましょう

介助者が横に立ったまま食事介助をするなど、スプーンを高い位置から 持っていくと、あごが上を向いてしまい、誤嚥の原因になります。 できるだけ介助者は座って、あごを上げさせないように食事介助をしましょう。

介助者が立ったままで あごを上げさせている



あごが上を向いてしまい、 誤嚥しやすくなる

介助者が立ったまま逆手介助



あごが上を向き、 さらに首が横に曲がってしまい 誤嚥しやすくなる

と ポイント!

頭頸部の姿勢を調整しましょう



あごと胸骨の間を握りこぶし1個分、 もしくは4横指の幅に調節して、 あごを引いた姿勢にしましょう。



あごを引いた状態で食べ物が 見える姿勢で食事をしましょう。



食べる ときに横を向 UN まう

ジグ子さんにしましょう









逆手介助はやめましょう

食事介助で使う手を間違えると、首が過度に曲がってしまい、誤嚥の原因になります。正しい方の手を使いましょう。

逆手介助の場合



あごが上がったり首が横に曲がったり しやすくなり、誤嚥しやすくなる

正しい方の手の場合



あごが下がり、 飲み込みやすくなる

を ポイント!

右側から介助するときは右手を、
左側から介助するときは左手を使いましょう



右側から介助するときは右手



左側から介助するときは左手

食べるときにあごが上がらないように注意しましょう。



食べ物 距 離感が つ か み しょ

シグ子さんですよ むせさせずに介助する むせざせずに食べる









スプーンはななめ下から持っていきましょう

スプーンを顔の垂直方向から持っていくと、食べ物との距離感がつかみにくくなり、食べるときにあごが上がってしまうことがあります。 スプーンはあごを引いた状態で、食べ物が見やすいように目線のななめ下から持っていくようにしましょう。

垂直方向から



顔の正面からスプーンを持っていくと、 食べ物との距離感がつかみにくく、あごが上がってしまう



スプーンは顔のななめ下45度から 弧を描くように持っていきましょう

ななめ下45度から





食べ物を視認しやすく、姿勢がくずれにくくなります。



食べて しょ る最 ф か け る











声かけは 適切なタイミングで行いましょう

食べている最中に話しかけると、食べながら返事をしてしまい、 その際に口と声門が開くことにより誤嚥のリスクが高まります。 声かけは飲み込んだあとの適切なタイミングで、短かくはっきりと 行いましょう。

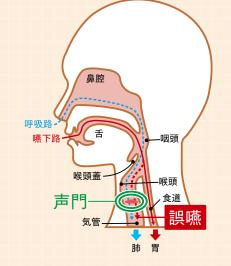


食べているときは「口を閉じてよくかんで」「しっかり飲み込んで」などの 簡単な声かけをしましょう。

!注意

食べている最中に話しかけると、誤嚥のリスクが高まります

食べ物が口やのどに入っている ときに話そうとすると、声門が 開いて呼吸路が作られること により、食べ物を吸い込んで誤嚥 をしやすくなります。



● 22 ● 食事介助で注意したい15のポイント● 21 ●



口やのどに食べ物が残る

おりますの・・おりますの・・サツマイモの煮物がなかなか飲み込めないの









交互嚥下とひと口の量を調整しましょう

固形のものや、どろどろした付着性の高い食べ物を続けて食べていると、口やのどに食べ物が残りやすくなったり、飲み込みにくくなったりするなど、誤嚥のリスクが高まります。

嚥下をしやすくするために、付着性の高い食べ物と、水やゼリーなど 付着性が低いものを交互に食べる「交互嚥下」を意識して食事介助 をしましょう。

固形のものや 付着性の高い食べ物

付着性の低い食べ物











を ポイント!

ひと口の量を調整して、 嚥下を確認してから次を食べてもらいましょう

ひと口の量が多かったり、うまく飲み込めずに時間がかかったりすると、誤嚥 のリスクが高まります。

ひと口の量が少なすぎてもおいしくありませんので、食べ物は適切な量で、 嚥下を確認してタイミングをはかりながら次を食べてもらいましょう。

捕食を確認したら 次の食べ物を 準備しておきましょう



 食事介助で注意したい15のポイント
 ・ 23 ・



飲み込みに時間がかかる

ゼリーどうぞ









スプーンをおく位置に気をつけましょう

食べ物をおく位置により、飲み込みに時間がかかったり、しっかり咀嚼できなくなったりする場合があります。

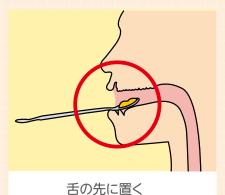
咀嚼があまり必要ないものは舌の中央へおいて飲み込みを促し、咀嚼が必要なものは舌の先においてしっかり噛むように促しましょう。

嚥下調整食コード3~4 咀嚼が少し必要なもの

- 全粥
- 軟菜食
- きざみ食
- ソフト食など





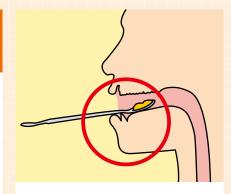




- ●とろみ水
- ゼリー
- ペースト食など







舌の中央に置く

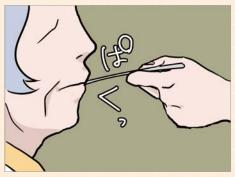
参考:日本摂食嚥下リハビリテーション学会 嚥下調整食分類2021

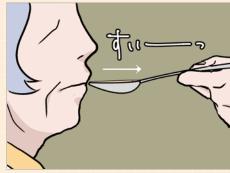
食事介助で注意したい15のポイント 25 · 食事介助で注意したい15のポイント 25 · 食事介助で注意したい15のポイント

13

食べ物がスプ 残っ まう

どうぞうなん









スプーンは上口唇(うわくちびる)をなぞるように引き抜きましょう

スプーンを口からまっすぐ引き抜くと、スプーンに食べ物が残ってしまいがちです。

スプーンは上口唇をなぞるように引き抜くと、スプーンに食べ物が 残りにくくなります。

また、スプーンのくぼみが浅いほうが□の中に入れやすく、食べ物も 残りにくくなります。



スプーンをまっすぐ引き抜くと



食べ物が残りやすくなる



スプーンを上口唇を なぞるように引き抜くと



食べ物が残りにくくなる



スプーンを引き抜くときは、 あごが上がらないように注意しましょう

食事介助で注意したい15のポイント● 27 ●食事介助で注意したい15のポイント



手を上から握ってしまうと











介助者の指は ご本人の指に添えましょう

一部介助で食事をする場合、手を上から握ったり手首をつかんだりすると、うまく指をコントロールできなくなります。

介助者の親指はスプーンの柄尻に、その他はご本人の指に添えるように して食事介助をしましょう。

! 注意

上から握ると指をコントロールにしくくなります





不適切な指の添え方

食べる手の反対側から手をつかまないようにしましょう。

を ポイント!

介助者の指はそれぞれの指に添えるようにすると、 捕食をコントロールしやすくなります



適切な指の添え方

食べるときにひじが上がらないように注意しましょう。

スプーンが短いと











適度な長さのスプーンを使用しましょう

柄の短いスプーンを使うと、前かがみになったり、姿勢が崩れやすくなったりしがちです。 また、食事介助の際に食べ物との距離がつかみにくくなる場合もあります。適度に 柄の長いスプーンを使うと食事介助がしやすくなり、感染予防にもつながります。

柄の短いスプーンで食べる場合



介助者の指が顔に近づきすぎて、 圧迫感がある



手を動かす距離が長くなり 前かがみになりがち

適度な長さのスプーンで食べる場合



食べ物を視認しやくなり、姿勢が安定しやすく、介助も楽になります。



KT スプーンと KT フォークのご紹介



KTスプーン、KTフォークは、

- ①食べる動作が難しい方でも、食べ物がしっかり口の中に入る長さ
- ② 柄尻の部分が親指のつけ根にフィットして 持ちやすい
- ③開口困難の方でも入りやすい薄さ
- ④手に添えて介助がしやすい形状で、食事介助を効果的にサポートします。 KTフォークは突きさして食べる、すくって食べるなど、食べ物の形状により使い分けることができます。



食支援を「見える化」する KTバランスチャート(KTBC)のご紹介

KTバランスチャートは、食事に対して必要な13項目を1~5点で評価してチャートにすることで、 介入が必要な側面と良好な能力、介入の効果や課題などを可視化することができる、小山珠美 先生が考案した評価指標です。

KTバランスチャートを活用することにより、食事介助を多職種で包括的に見直すことができます。

食事に対して必要な13項目

摂食状況•食物形態•栄養的視点

(13)栄養

- ・食事量の増加 •栄養状態の改善

12食物形態

- 咀嚼機能の改善
- ・嚥下運動の改善 ・食物形態のステップ
- アップ
- ・食べる意欲の向上

(11)摂食状況レベル

- •食事回数の増加
- ・食事量の増加による 経口摂取への移行増進

10活動

- ・離床や活動性の向上
- •褥瘡の予防
- ・生活のメリハリの定着
- ・食べる意欲の向上

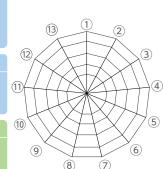
9食事動作

- ・誤嚥性肺炎リスクの 低減
- ・食べる意欲の向上
- •食事動作の自立
- ・食事動作に伴う疲労の 軽減

姿勢•活動的視点

①食べる意欲

- ・食物認知の向上
- ・食べる意欲の向上
- •疾病・罹患の予防



8姿勢·耐久性

• 褥瘡の予防

•座位耐久性の向上

・食べる意欲の向上

•自力摂取力の向上

による口腔状態の改善 ・誤嚥性肺炎リスクの低減

②全身状態

・覚醒の改善

•苦痛の軽減

•褥瘡の予防

40口腔状態

•循環動態の安定

⑤認知機能(食事中)

心身の医学的視点

・喀出力など呼吸機能の向上

•口唇閉鎖機能•舌機能向上

・誤嚥性肺炎リスクの低減

③呼吸状態

•食物認知機能の向上 ・食事への集中力の向 F

⑥咀嚼・送り込み

- ・咀嚼力の向上
- •食塊形機能の向上
- •口腔内残留物の軽減
- •ロ腔保持力の向上

7 嚥下

- •嚥下機能の改善
- 咽頭残留の軽減
- むせや誤嚥の低減

摂食嚥下の機能的視点

KTバランスチャートの例



介入前

介入後



食べる幸せをあきらめない

姿勢•

耐久性

食物形態

活動

食事動作

摂食状況

レベル

口から食べることは人間としての尊厳を守る上で、とても大切な行為です。

嚥下 送り込み

全身状態

呼吸状態

□腔状態

認知機能

(食事中)

単に空腹を満たして栄養を取るためだけでなく、楽しいコミュニケーションの場でもあり、 生きる意志や病気からの回復への大きな推進力にもなります。

食べる幸せを人生の最期 まで、いかに続けていくことができるかを、よく考えて支援していく必要があります。

「食事介助」は自力で安全に食べられない人にとって「命綱」であるという認識をもって、 スキルアップを図っていきましょう。

誤嚥リスクを低減。食事介助や口腔ケアをサポートする

ポジショニングベッド

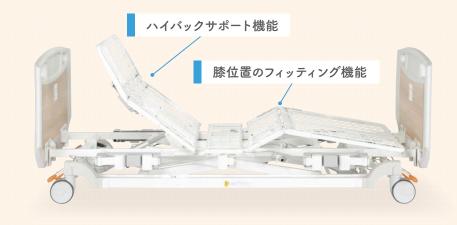
新しい背上げ「ハイバックサポート機能」



背ボトムを上下に分割し、それぞれの角度を電動で調節可能です。 食事介助や口腔ケアなど、摂食嚥下リハビリテーションを 効果的にサポートします。

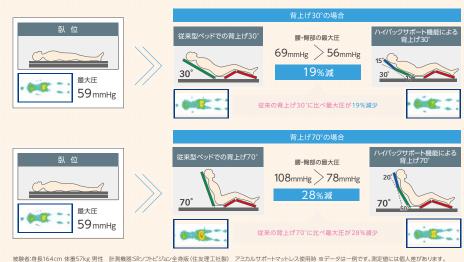






褥瘡(床ずれ)リスクの低減(ズレカ、圧力の軽減)

ハイバックサポート機能を使った背上げは従来の背上げに比べ、ズレカと身体への 圧力を軽減でき、褥瘡(床ずれ)対策もサポートします。



| 依鋏者:身長164CM 体重57Kg 男性 計測機器・SKソノトビション全身版(任友理工任製) アミカルサポートマットレス使用時 ※テーダは一例です。測定値には個人差かあります。

35 ○ 食事介助で注意したい15のポイント **○35 ○** 食事介助で注意したい15のポイント



進化した背上げと業界最高クラスの床面高さ78cmで 介護でつながる皆さまに「ちょうどいい」







樹脂製棚付きボード

樹脂製棚付きボード (ブラウンレザー調)

木製フラットボード

超低床介護用ベッド





転落によるケガを予防する超低床ベッド







樹脂ボード(木目調)

木製フラットボード

木製宮付ボード

介護施設用電動ベッド



詳しい説明や動画は こちらから



https://www.platz-ltd.co.jp/product/ardel/

搬送性にも配慮した介護施設向けの高機能モデル







木製フラットボード ダークブラウン センターロック仕様

木製フラットボード ライトブラウン センターロック仕様

樹脂(木目調)ボード 固定脚仕様

医療施設用電動ベッド



アスピーノ

詳しい説明や動画は こちらから

https://www.platz-ltd.co.jp/product/medicalbed/aspino/

誤嚥(ASPIration)をさせない(NO) 看護をサポート









スチールボード ダークブラウン センターロック仕様

食事介助で注意したい15のポイント 37 38 食事介助で注意したい15のポイント



勉強会・デモンストレーション承ります

ケアマネジャー様、福祉用具専門相談員様、介護・看護職員様向けに

身体状況に応じたベッドの使用方法などの勉強会を開催しております。 お近くのプラッツの支店、もしくはお問い合わせフォームまで お気軽にご相談ください。

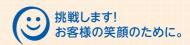
プラッツお問い合わせフォーム

https://www.platz-ltd.co.jp/inquiry/form/





医療・介護ベッドメーカー



■本社/ショールーム

〒816-0921 福岡県大野城市仲畑2-3-17 TEL:092-584-3434 FAX:092-584-3436

■北海道支店

〒003-0005 北海道札幌市白石区東札幌五条1-2-22-102 TEL.011-807-4750 FAX.011-807-4751

■東北支店

〒984-0014 宮城県仙台市宮城野区高砂1-1-15 TEL.022-781-7072 FAX.022-781-7062

■関東支店・関東ショールーム

〒143-0006 東京都大田区平和島6-1-1 TRCセンタービル7F TEL.03-5763-5425 FAX.03-5763-5426

■東海支店・東海ショールーム

〒465-0025 愛知県名古屋市名東区上社1-402-1F TEL.052-737-2230 FAX.052-737-2231

■関西支店・関西ショールーム

〒578-0911 大阪府東大阪市中新開1-4-12 TEL.072-943-2723 FAX.072-943-2724

■中四国支店

〒721-0907 広島県福山市春日町7-2-6 TEL.084-946-6000 FAX.084-946-6040

■九州支店(本社内)

〒816-0921 福岡県大野城市仲畑2-3-17 TEL.092-584-3433 FAX.092-502-3810

https://www.platz-ltd.co.jp



