

か い ご の 学 校

カイゴミライズアカデミー

食事介助

～おいしくご飯を食べるために～

か い ご の 学 校

カイゴミライズアカデミー

高齢者が好む食事の注意点

【やわらかいもの】

高齢者は、咀嚼機能が低下している為、しっかり噛まなくても食べることができるやわらかい食材や料理を好むようになります。また、硬い食べ物は、のどを通りにくいといった特徴があります。

【乾燥したものは飲み込みづらい】

加齢とともに唾液の分泌量が減少します。のどの筋力も衰える為、パンやビスケット、サツマイモなど、パサパサした食材を飲み込みづらくなります。

【のどの渇きを感じにくい】

高齢になると、自分でのどの渇きを感じにくくなります。自らが水分を欲しがるタイミングを待っているだけでは1日に必要な水分摂取してもらえません。こまめな水分補給の心がけが必要です。

【濃い味付けを好むようになる】

加齢とともに味覚や嗅覚は衰えてきます。調味料を多量に使用したり、濃い味付けを好むようようになります。また、嗅覚が鈍くなることで、美味しそうな臭いから食欲がそそられなくなり食欲の減退がみられます。

【胃もたれしやすい】

胃液の分泌量の低下、腸の運動力の低下により消化機能の低下がみられます。その為、胃もたれ、便秘を起こしやすくなります。

食事時の正しい姿勢

間違った姿勢で食事を摂取することは「誤嚥」の原因にもなります。食事前に姿勢の確認を必ず行いましょう。

①座位で食事介助を行う場合

椅子の高さは、深く腰を掛けた状態で足が床にしっかりとついて、かつ膝が90度に曲がるくらいの位置が良い。テーブルの高さは、軽い前傾姿勢の状態であrmを乗せた際に、肘が90度に曲がるくらいが適切です。車椅子の場合、基本的に足は床に置くようにしましょう。また、視線はしっかり合うような高さで食事介助を行います。上からの視線で食事介助を行うと顎が上がる為、誤嚥のリスクが高まります。

②ベッド上で食事介助を行う場合

ベッドで食事介助を行う場合は利用者様の身体状況や希望に合わせて、リクライニングの角度を45～80度くらいに保ちます。腰はベッドのリクライニング部分にしっかりと沿い、隙間ができないように座ってもらいます。膝は軽く曲げられるようにして、その下にクッションなどを挟んでおくと姿勢が楽になります。首を安定させるために、首下から後頭部の辺りにクッションや枕を挟んで顎が上がらないようにする場合があります。

食事介助の方法

1. 安全な体勢の確保

「しっかりと座れているか?」「足は床についているか?」の確認を行います。また気持ちよく食事をしてもらうために食べこぼしで衣服を汚したりしないよう、介護用エプロンなどを広げてかけてあげる。

2. 座って介助を行う

介護者は必ず利用者さんの横に座り、同じ目線で介助を行う。忙しいからといって立ったまま介助を行わない。

3. 食事前に水分補給をする

食事前に、水分補給をしてもらう。口の中が潤っていれば嚥下がスムーズになります。

4. 水分の多いものから摂取

初めに汁物など水分の多いものから食べてもらうことが大切です。水分の多い食べ物は胃酸の分泌を活性化させます。乾燥した食材を食べる前の準備的な役割を担います。

食事介助の方法

5. 主食・副食・水分を交互に食べてもらう

料理の温度に注意します。主食・副食・水分を交互にバランス良く食べてもらう。

口に運ぶ一回の大きさや量に注意します。一回の量はティースプーンに軽く一杯分くらいが適切。顎が下がって下向きになると誤嚥を予防することができますので食事提供は下から差し出すようにする。

6. 急かさない

口に入っているものを飲み込んだかどうか確認し次の食事を運ぶ。口の中をいっぱいにしてしまうと誤嚥やのどの詰まりを引き起こす原因になります。介護者側ではなく、利用者様のペースに合わせるよう心がける。

7. 食後は摂取量を確認

食事が終わったら、食べた量を確認してから片付ける。健康状態を把握する上で重要。

8. 口腔ケア

食後は、歯磨きをして口の中を清潔にする。食べたものの逆流を防ぐため、食後すぐに横になってもらうのは避ける。

食事形態

【大きく分けて5種類の形態があります】

①常食・普通食など

一般的な食事形態をあらわしています。

②軟食（軟菜・軟飯）

見た目は普通食とそれほど変わりませんが、全体的にやわらかくなるように配慮して下処理や調理をした食事形態です。

③きざみ食・極きざみ食

常食や軟食を更にきざんだ食事形態です。

④ミキサー食・ペースト食

常食や軟食をミキサーでペースト状にした食事形態です。食べる方の状態に応じて、とろみをつけることもあります。

⑤ゼリー食・ムース食

常食や軟食をフードカッターで細かくしたりミキサーでペースト状にしてから、寒天やゼラチン、卵、その他のゼリー化剤などを使って、再形成した食事形態です。

食事の大切さ

食事は、生活上不可欠なものであり、健康状態を保つうえで重要なことです。精神的にも影響があり、おいしくご飯を食べることは楽しみを生み出し意欲の向上にもつながります。

また適切な食事の介助方法を知らずに食事介助を行った場合、誤嚥のリスクも十分に考えられます。誤嚥をすることは、生命の危機にもつながるということを忘れずに適切な食事介助の方法を学んでいただきたいと思います。

利用者様の尊厳を大事にした食事の提供を行い、美味しく、楽しんで食事をしてもらえるようサービスに取り組んでください。