

## すこやかだより

白鳥病院訪問看護担当



## ～楽しくおいしく食べられる食事介助の方法～

ご自宅で過ごす方にとって、1日3回の食事は大きな楽しみです。しかし<sup>か</sup>嚙む力や飲みこむ力が<sup>おとろ</sup>衰えたり、口に運ぶ量を間違えてしまうと食事をするのにも苦痛を感じてしまいます。今回は安全かつ楽しく、おいしく食べられる食事介助の方法をご紹介します。

## 高齢者の食事の特徴

- <sup>か</sup>嚙む力が弱くなります。
- 味覚(塩味や甘味)が低下します。
- <sup>だえき</sup>唾液の分泌量が減って、のどの渇きに鈍くなります。
- 飲み込みにくくなります。
- <sup>おとろ</sup>消化器官が衰えてきます。



## 食事を始める前に気をつけること

- ①事前に排泄を済ませましょう。
- ②食事しやすい環境を整えましょう。
- ③食事前の声かけを行い、目を覚ましているか確認しましょう。
- ④口の中を清潔にして、口の中の状態を確認しましょう。入れ歯があれば装着しましょう。



〇〇さん、起きてご飯を食べましょう。

## 食事時の介助方法:椅子または車椅子に座って食事する場合

- ①深く椅子または車椅子に座り、足の裏は床にしっかりと着けましょう。
- ②頭は後ろに反らないように<sup>あご</sup>顎は引くようにしましょう。
- ③テーブルの高さはテーブルに乗せた<sup>ひじ</sup>肘が90度くらい曲がるくらいの高さがいいでしょう。

介助者の視線は高齢者と  
同じ高さで

テーブルは高すぎないのがポイント

軽い前傾姿勢で重心を前に  
(背中にクッションを入れる)

椅子は身体の高さに  
合わせる



## 食事中の介助方法：ベッド上で食事する場合

- ①身体や本人の希望に合わせてリクライニングの角度を調整しましょう。
- ②腰はベッドの折り目にしっかりと合わせて膝は軽く曲がる程度にしましょう。
- ③必要に応じて後頭部の後ろに枕やクッションを置いて、首が反り過ぎないようにしましょう。



基本はベッドを約90度にギヤッジアップ。  
介助が必要な場合は約60度。

## 食事介助の注意点

- 食事前に口の中を湿らせておきましょう。(1口目は特に誤嚥ごえんの危険があります。)
- 介助者は同じ目線で介助できるようにしましょう。(立って食事介助をすると誤嚥ごえんの危険が高いです。)
- 1回の食事はティースプーンに一杯程度が目安です。
- のどの動きを見て飲み込んだことを確認して、ゆっくりタイミングを見ながら次のスプーンを運びましょう。決して急かさず本人のペースに合わせてみましょう。
- 1口の食物を飲み込んだ後、何回か唾液だえきを飲み込んでのどの奥に食物が残らないようにしましょう。
- 主食、副食、水分とバランスよく与えましょう。(1つの食品を連続して食べると飽きがきやすいです。)
- 食後は歯みがきをしたり、入れ歯を洗って口の中を清潔にしましょう。また食後はすぐに横にならずに胃や食道からの逆流を予防するために、食後30分は座っておくようにしましょう。



食事はお腹を満たすだけでなく楽しくおいしく食べたいものです。

自分の口で好きなものを食べることは、その人に残された機能を最後まで生かすことであり、何よりも生きることの喜びを感じられる瞬間でもあります。

せっかくの食事を楽しく過ごすために最後まで“食べる”ことが継続できるようにしていきましょう。

