

## 高齢な利用者に安全に食事を提供する方法について ～安心して食事ができるように～

厚木精華園 生活 1 課  
栢山小百合 明戸 美穂 梅沢 直美

### 1. はじめに

厚木精華園生活 1 課の利用者は年々、高齢化が進み嚥下機能の低下がみられている。食事中やおやつ時などに水分や食べ物などで急に咽込む、食べ物を詰まらせそうになり、職員が利用者の背中を叩きタッピングを行うという様子が日常的である。

### 2. 今回の研究援助の目的

- ①正しい食事姿勢や工夫を学び、1 課職員共通知識の質の向上を目指すのである。
- ②姿勢も含め、利用者が食事しやすくなる環境を整えていくことが目的だ。

### 3. 事前学習として

- ①外部研修として、  
摂食嚥下困難を持つ人への対応と食事介助に必要な知識と介助の実際を学んだ。
- ②病院見学  
伊勢原協同病院に食事介助方法を見学に行き学んだ。  
それぞれの研修、見学で学んだことを活かし、1 課で取り組んでいる。

### 4. 1 課の取り組み

事前学習で学んだ姿勢保持、音楽、口腔体操、周知方法である。実際に 1 課で取り組んでいった内容を紹介する。

### 5. 姿勢保持について

姿勢保持に使用するものは主に(1)足台(2)食事台(3)バスタオルを使用する。

足台・食事台・バスタオルを使用する事の効果について紹介する。



#### (1) 足台について

上の写真は、足台を使用していないので上半身の姿勢が安定していないことや、車椅子のフットレストに足が乗っているが、フットレストは、本来足を休める為の物なので、乗せていても足に力が入らず食事が摂りにくい様子が見られている。



食事台を使用して食事をしている写真で、顔もしっかりと上がっている。また、背筋も良く伸びて良い姿勢で座れている。

テーブルの高さは簡単に変える事が出来ない  
ので、食事台を使用して一人一人にあった高さに  
合わせているのである。



上の写真が足台を使用後の写真である。  
足がしっかりと足台に乗っていて背筋もしっかり伸  
びて、姿勢が安定しているのが一目瞭然である。

足台の高さや食事台の高さについては理学療  
法士にも確認してもらい、アドバイスをもらって作  
成したのである。

## (2) 食事台について



現在使用している食事台の写真だ。作成は、  
花柄の包装紙やピンク色の包装紙等で雑誌を包  
み作成した。

利用者さんも食事台を使用してからは、自分で  
食事台を食席の前に置いて準備を行い、「かわい  
いね、きれいだね」と喜んでいる姿が見られてい  
た。

## 上半身の姿勢について



必ず両腕はテーブルの上に置くことで、姿勢が  
安定する。



上の写真はクッションを使用して姿勢を安定させた。

### (3) バスタオルの活用法について

身体の傾きがある場合は、バスタオルを使用し、車椅子や椅子の背面をサポートし、姿勢の崩れを防止した。

円背がある場合は、浅く座り臀部、体幹をバスタオルでサポートし、車椅子と体の過剰な隙間を埋めるのである。

腕に拘縮があり、胸を圧迫しているような状態の方には腕の間にバスタオルを挟み、圧迫をやわらげるのに使用した。

バスタオルは病院見学に行った際にも多く使用していた。簡単に形を変えられるのと、すぐに使用できるのでバスタオルは重宝しているとの事だ。

1 課では、食堂で使用できる共用バスタオルを購入した。誰でも簡単に活用できるように準備し、少しでも楽な姿勢で食事出来るよう工夫した。



上の写真はバスタオルを背中に挟んでいる写真だ。このようにバスタオルはどこにでも活用でき簡単に姿勢を整えることが出来るのである。

## 6.音楽について

音楽を聴くことにより「リラックス効果」がある。リラックスすることで、筋肉の緊張がほぐれ食事がしやすくなる。また、「覚醒の効果」が期待され、しっかり起きていない状態で食事介助すると誤嚥のリスクがとても高くなってしまふのだ。そのことにより食べることへの意欲低下に繋がってしまうので避ける必要がある。

音楽を聴くことは嚥下機能の維持、向上と食べる意欲が高まるということに繋がる。生活 1 課ではオルゴールやメロディーの CD を活用している。

## 7.周知方法について

周知方法について、職員の意識向上を図る為には、口頭や文章の引継ぎ、周知だけでなく目から情報が分かるように写真を提示した。提示場所は、利用者の食事テーブル付近だ。これにより、すぐに確認出来て、食事の時に統一した食事姿勢が出来るようになった。



### 8.嚥下体操について

嚥下体操では、首、口周りや舌、喉の運動を行った。

食事の前に行う事により摂食、嚥下の準備体操となり誤嚥の危険性を低下させる効果もあるのである。

摂食、嚥下は口の周りの筋肉や舌喉の動きにより行われるため、それらの機能を衰えさせないことが重要だ。

### 9.おすすめリードスプーンについて



ここでおすすめのリードスプーンを紹介する。生活 1 課では介助の方中心に使用している。特徴として、ゼリーや食べ物がスライスしやすく飲み込みやすいサイズにカット出来きて提供しやす

いのである。ぜひ試して実感して頂きたい商品だ。

### 10.まとめ

これまで生活 1 課では、様々な嚥下機能研修に参加し職員のスキルアップに繋げてきた。生活 1 課の利用者さんの様子も大きく変わり、誤嚥の危険性が更に高まっているように思われる。

また、職員の異動に伴う入れ替わりなどで支援方法の引継ぎ、周知が上手くいかないこともあり、課題を改善する為に再度、嚥下についての基礎を学ぼうと取り組んだ。

今回、病院見学や研修参加した中では、日々のケアや統一した支援が必要であると学ぶことが出来たが、最も大事なことは利用者の食べる意欲が大切であり、食べたい、食事が楽しいという気持ちをなくさないよう支援していかなければならないと思った。

今後も、利用者にあった食事姿勢が出来るように取り組んでいくのと同時に、食事が楽しく、美味しく出来るような環境を提供して行きたいと思う。