



介護方法を知ろう



～いつまでも普通に楽しい暮らし～

『介護方法』の基礎知識

今年度は、市内の介護保険サービス事業所などに勤務する介護福祉士の皆さんの協力を得て、家庭で介護を行う際のポイントを伝えていきます。

正しい姿勢で食事を取りましょう

食事は、日常生活での大きな楽しみです。しかし、病気や加齢により、食事中に食べ物や飲み物が誤って気管に入ってしまうことがあります。これを「誤えん」といいます。

食べることや飲み込むことがうまくできなくなると、むせや誤えん性肺炎、ちっ息などが起こるリスクも高まります。また、むせてうまく食べられないと、食べる楽しみがなくなってしまうかもしれません。

上手に食べたり飲み込んだりするためには、食事中の姿勢が大切です。姿勢を正し、足が床につくことでかむ力を強くします。しっかりとかむことができれば、だ液がたくさん出て、自然と食べ物飲み込みやすい大きさになります。下の図を参考に、食事中の姿勢を見直してみましょう。

それでもうまく食べたり飲み込むことができない場合は、食べ物をかみやすい大きさにする、とろみをつける、「飲み込みましょう」と声をかけたりすることも行ってみましょう。

食べやすい姿勢

- 1 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ
- 2 背もたれのあるいすに深く腰かける
- 3 テーブルの高さは、腕を乗せてひじが90度に曲がる程度
- 4 体とテーブルの間はこぶ一つ分くらい開ける
- 5 いすの高さはひざが90度に曲がる程度
- 6 足は床につける

食べにくい姿勢(例)

姿勢が安定しないと、食べ物が口に上手く運べずこぼしたり、誤嚥につながる恐れがあります。

- あごが上がっている
- 背中が丸くなっている
- 飲み込みにくくなります。
- 体とテーブルの距離が遠い
- いすとテーブルが高すぎたり低すぎたりする
- 足が浮いており姿勢が不安定
- 前かがみの姿勢がとりにくくなります。