



NST

第34号 平成29年8月発行
チクバ外科・胃腸科・肛門科病院 NST

LETTER



**今回は、正しい食事介助法の基本について
美味しく安全に食事の援助を行うためのポイントを説明します！**

食事を始める前にすること

- ・食事に集中してもらうため、事前に排泄を済ませ、テレビなど消し食事に集中できる環境をつくります
- ・口腔ケアをして口内を清潔にしておきましょう。嚥下障害がある方は誤嚥性肺炎を発症するリスクも下がります
- ・「美味しそうですね」「今日は焼き魚ですよ」など、これから食べる物を説明し食欲を刺激しましょう

食事中に気を付けること

- ・口内を潤し嚥下をスムーズにするため、食事は水分から先に運びます
- ・介助者は同じ目線で介助を行えるようにします
- ・主食・副食・水分をバランス良く与え、料理の温度に注意しましょう
- ・一回量はティースプーンに軽く一杯が適切です
- ・食事を急かさず、飲み込んだか確認を行い次の食事を運びます

適切な姿勢について

ベッド上での姿勢



- ・背もたれが 60 度くらいになるようギャッジアップ
- ・首が後に反らないよう頭にマクラやクッションを使用する
- ・腰はベッドの折り目にきっちり合わせる
- ・ずり落ち防止のため足元を上げ膝を軽く曲げる
- ・足の裏にクッションをぴったりつける

座位での姿勢



- ・あごは引き気味で背は 90 度
- ・足の裏は床につく高さ
- ・体とテーブルの間に握りこぶし 1 つ入る隙間
- ・椅子の座面の高さは膝が 90 度に曲がるくらい
- ・テーブルは、腕を肘に乗せて、肘が 90 度に曲がるくらいの高さにします

嚥下障害や麻痺があるとき

- ・嚥下障害がある場合は、誤嚥防止ために 1 ロサイズの食事量やキザミ食・トロミをつけるなど工夫をしましょう
- ・麻痺がある方は健側から食物を送るようにします。介助者も健側に立つようにします。麻痺側に食物は溜まりやすいため、声掛けによって意識させたり、頬を軽く押したり、舌で健側に移すようにしてあげます

食事終了後

- ・食事終了後は摂取量を確認します。定期的に摂取量を確認することは患者さんの健康状態を把握することにつながります
- ・食後は歯磨きや義歯の洗浄、口腔ケアを行います
- ・胃や食道からの逆流を防止するために、食後 30 分程度は臥床しないようにします

**食事介助はよく行われる日常生活の援助ですが、誤れば誤嚥などのリスクもあります。
原理原則を正しく理解し、安全な介助を行いましょう。**

