

特集 みんなで覚えよう家庭介護

第9集 「食事介助」

作業療法士 佐藤 真由香

秋も深まり、食べ物の美味しい季節になりました。今回は、「食事介助」についてお話します。食事は生きていくために欠かせないものです。栄養を摂りエネルギー源を確保するだけでなく、楽しみの要素も持ち合わせています。同時に、高齢者や身体に障がいのある方では、嚥んだり飲み込んだりする力が弱くなり、危険性を伴うこともあります。まず、食事をするためにどこが難しいのかを確認しましょう。自分で食事をする場合は、①食欲 ②食事をする場所まで移動する ③テーブルにつく ④食べ物を認識する ⑤箸やスプーンで食べ物を口まで運ぶ ⑥嚥んで飲み込む ⑦消化するという一連の行為が必要です。その人によって困難の数や程度も異なります。ここでは、食事介助の要点や配慮を紹介しますが、一人で食事ができないからと全て手伝うのではなく、難しいところを援助するようにしましょう。

食事介助の準備

- 排泄やオムツ交換を済ませ、スッキリと気持ちの良い状態にしておきましょう。
- 意識がはっきりしている状態にしましょう。
- 食べるときの姿勢が重要です。むせたり誤嚥(食物が気道に入ること)したりしない姿勢にしましょう。→椅子に深く、安楽な状態で座る あごが引き気味になるように調整する
- 使いやすい食器を選びましょう。
- 室温を調整しましょう。
- エプロンやテーブル、手をきれいにしておきましょう。



(介護用食器のいろいろ)

調理の工夫、心掛け

- 消化の良いもの、やわらかくて食べやすいものを中心に考えましょう。
- 食材によっては細かく刻んだりミキサーにかけたりして食べやすくしましょう。
- 汁物はとろみをつけるとむせにくく飲みやすくなります。
- 熱すぎや冷たすぎる料理は避けましょう。

食事介助中の注意

- 同じ目線の高さで介助し、あごが上がった姿勢にならないように注意しましょう。
- 何を食べるか確認したり(声かけ)、ペースをうかがったり、本人の意思を尊重しましょう。
- 一口の量を配慮しましょう。
- お茶や汁物を交え、口の中に食べ物が残らないようにしましょう。
- 飲み込んだのを確認しましょう。



介助者が立って介助すると、高い位置となり、顎が上がった姿勢(誤嚥しやすい姿勢)となる



介助者は座り、高齢者と同じ目線の高さで介助する。やや前屈して、顎を少し引いた姿勢がよい

食後の注意

- 口の周りや手をきれいにしましょう。
- 入れ歯をはずして口の中をきれいにしましょう。
- すぐに横にならず、無理のない範囲でしばらく座った状態でいましょう。

その人に合った方法で、本人の意思を尊重しながらストレスのない食事介助を行い、健康の維持、病気の予防・回復に努めましょう。適切な方法など分からないことは医師や専門職に相談することも大切です。お困りのことがございましたら、遠慮なくお尋ねください。

第65回熊本県民体育祭

9月18日、19日の2日間、荒尾・玉名地区を主会場として熊本県民体育祭が行われ、サッカー、バレー、剣道など山都町からも多くの選手が出場し、上益城郡の代表として健闘しました。陸上競技男子3段跳びに出場した平山順一選手が2位に入りました。



剣道



3段跳び2位の平山順一さん



サッカー。強豪八代市との対戦

ソフトボール大会の結果

第40回矢部支部体協対抗大会 9月13日～15日

壮年の部
優勝 中島東部
準優勝 浜B

青年の部
優勝 御岳
準優勝 浜B

*上位のチームは、10月17日に行われた町民親善ソフトボール大会に出場しました。この大会は、矢部・清和・蘇陽の各支部から3チームが出場します。



御岳



中島東部

第38回清和地区夏季ナイター大会 8月25日～9月1日

成績
優勝 郷野原球友会チーム
準優勝 米生球友会チーム
三位 ビクトリーズチーム
個人賞
最優秀選手賞 郷野原球友会チーム 甲斐 秋和選手



地デジのご相談は デジサポへ

— 戸別訪問 無料 —



2011年7月に現在視聴しているアナログ放送が終了し、地上デジタル放送へと完全移行します。この地上デジタル放送を視聴するためには、地上デジタル放送対応のテレビ又はチューナー等が必要となります。また、アンテナ工事等も必要となる場合があります。

高齢者の中には、地デジへの対応方法等が判らないという方も多いため、デジサポでは地デジの準備が出来ていないお宅を戸別訪問し、地デジの準備の仕方について、親切なアドバイス、サポートを無料にて行います。戸別訪問をご希望される場合は、まず、デジサポへお電話下さい。

【戸別訪問実施期間】

2010年11月～2011年2月

【問い合わせ先】

デジサポ熊本

(総務省熊本県テレビ受信者支援センター)
☎096-1312-1566
平日/9:00～18:00

(土/日/祝日除く)

(山都町 企画振興課 企画広報係)
☎0967-173-0410