

はやしのごはん Vol.9

〒890-0046

鹿児島県鹿児島市武2丁目33-8

言語聴覚士
中野叶子先生
に聞きました!

今回のテーマは… 「誤嚥を防ごう」

近年、肺炎が増加傾向にあり、その中でも食べ物を誤嚥し、肺炎に至る『誤嚥性肺炎』が大部分を占めています。安全で楽しい食事を行っていくために、誤嚥を防ぐことが重要になります。今回は、食事の姿勢や介助の仕方などに焦点を当てて、誤嚥を防ぐポイントをお伝えします。

誤嚥を招く主な原因とは!?

- ① 起きてすぐに、体の準備が出来ていない中で食事をする
- ② 介助する側との、一口の量や食事のペースが違う
- ③ 食事する際の姿勢が崩れている

ポイント

1

食事前の準備

- ・食事の30分前には起きましょう!
- ・お茶を飲みながら、家族との会話を楽しみましょう!
- ・嚥下体操を行い、リラックスしましょう。



ポイント

2

食事の介助に気をつけよう!

食事の介助を工夫することで、より安全に食事を摂ることができます。

介助する際の注意点は??

- ・座る位置は横に 視線は同じ高さで。
食べる時に見上げる形になり、むせたり、誤嚥しやすくなります。
- ・スプーンは下から近づける
食べ物が下から出されると、顔も自然と下向きになり、飲み込みやすくなります。
- ・一口の量は、ティースプーン軽く1杯程度に
介助の場合、多くなりやすいので注意しましょう。
また、極端に少ないと飲み込みにくいので注意しましょう。
- ・飲み込んだのを確認してから、次の一口へ
ゴクンと喉が上がったのを確認出来ない場合は、口の中に食べ物が残っていないかを確認し、残っている場合には水分やゼリー等で口の中をきれいにしましょう。
- ・むせた場合は、咳が治まり落ち着いてから食事を再開
咳ばらいやツバを飲み込んでもらい、『アー』と声を出してガラガラ声でなくなったことを確認しましょう。



介助が必要な方は??

- ・手を動かすことが難しく、自分では食事の動作が出来ない方
- ・食事のペースが速く、次々に食べ物を口に入れてしまう方
- ・疲労感が強く、途中で疲れてしまう方

3

・食事の姿勢が崩れると、飲み込みにくくなったり、誤嚥しやすくなる
ことがあります。
食べる前には、しっかりと姿勢を整えましょう！

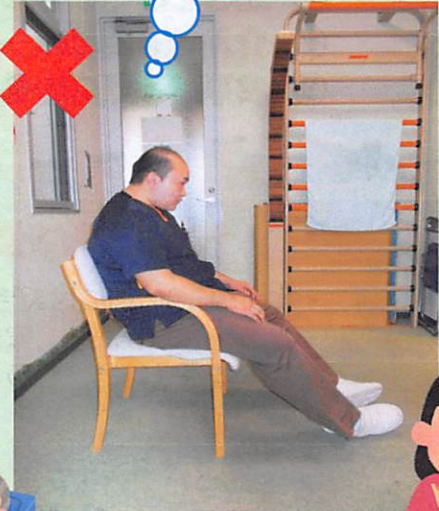
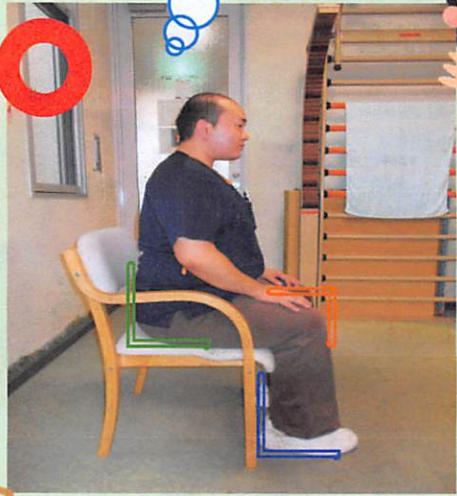


椅子・車椅子の場合



腰・ひざ・かかとが90度程度曲がるように
座る⇒腰を引いて座る
足がつかない場合は、雑誌等を床に置き、
足がつくようにする

腰が曲がって、足を投げ出している。
そのため、顎が引けすぎている



リクライニング車椅子・ベッドの場合

リクライニング車椅子やベッドで角度を
倒す場合は、顎が軽く引ける位置になる
ように、枕を調整する

顎が上に上がり、誤嚥しやすい姿勢と
なっている

