

## 訪問歯科診療・施設指導のご案内

身体の不自由な方、寝たきりの方で、歯科医院に通院できない方のために、高松市歯科医師会では会員の協力により、訪問歯科診療を行っています。また、介護施設での口腔衛生指導もお受けします。いずれのご相談も下記の電話番号までご連絡ください。

訪問歯科診療をご希望の方は…

- ①かかりつけの歯科医をお持ちの方はまずそちらへご相談下さい。
- ②かかりつけの歯科医が訪問できない場合、高松市歯科医師会にご相談ください。

高松市歯科医師会へのご相談

# TEL:087-851-1166

※訪問歯科診療はすべての治療ができるものではありませんので、お口の中の症状、お体の症状を歯科医師にご相談下さい。



### 高松市長挨拶

「口は健康の入り口」と言われており、歯や口腔のケアは、口の中を清潔に保つだけでなく全身の健康と深く関わっております。さて、今回のテーマは、「安全に食事介助をするための介助方法～誤嚥、窒息にならないために～」となっております。特に要介護高齢者においては、食事の際に正しい食事姿勢を保つことや、正しい食事介助を実施することは、誤嚥性肺炎の予防にも繋がるものであり、介護予防という観点からも重要とされているところでございます。

また、本市におきましては、高松市歯科医師会の御協力の下、高齢者居場所づくり事業、介護予防教室などを通じて、口腔機能のセルフチェックやお口の体操等を実施しておりまして、口腔機能が低下する「オーラルフレイル」の予防等の啓発に取り組んでいるところでございます。

市民の皆様には、本紙の情報などを十分に活用いただき、健康の保持・増進に取り組まれますようお願い申し上げます。

高松市長 大西 秀人

### 高松市歯科医師会 会長挨拶

「もぐもぐ施設だより」も節目の20号を発行させていただくこととなりました。今号では「食事介助の基本姿勢」と題しまして、食事姿勢のポイントについて解説しています。食事の姿勢が崩れていると飲み込みがうまくいかず誤嚥の原因となり、むせなどから誤嚥性肺炎につながる可能性があります。また食事量の減少や食べこぼしを防ぐためにも、介助時の参考としていただければ幸いです。

高松市歯科医師会ではオーラルフレイル予防や口腔ケアセミナーの実施などさまざまな活動を行っております。今後も市民の皆様が健康に過ごせるためのサポートさせていただければと考えております。

公益社団法人高松市歯科医師会会長 今城 広治

### 休日・夜間に歯のことで困ったら!!

休日・夜間の救急歯科治療や身障者の歯科診療も行っています。高松市歯科救急医療センターへご連絡ください。

診療内容・時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
休日救急診療 9:00~12:00 13:00~16:00 (年末年始・お盆)	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○
夜間救急診療 19:30~22:00	○	○	○	○	○	○	○	休診
障がい者診療 9:30~12:30 13:30~16:30 完全予約制	○	休診	休診	○	休診	○	○	休診

※気象警報、災害警報の発令中は休診になることもあります。受診の際はTELにてご確認をしてください。※本事業は高松市の補助を受けて実施されています。○診療しています

お問い合わせ・診療のご予約は

# TEL:087-851-1167



## 公益社団法人 高松市歯科医師会

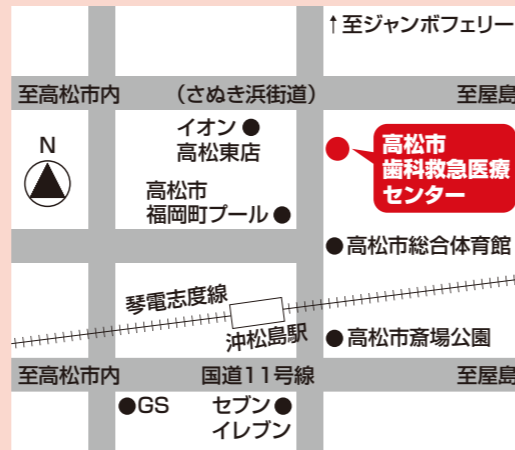
〒760-0066

高松市福岡町3-36-23

FAX:087-851-1120



ホームページはこちらから▶



歯医者さんからのかわらばん

公益社団法人 高松市歯科医師会

http://www.418takamatu.com/

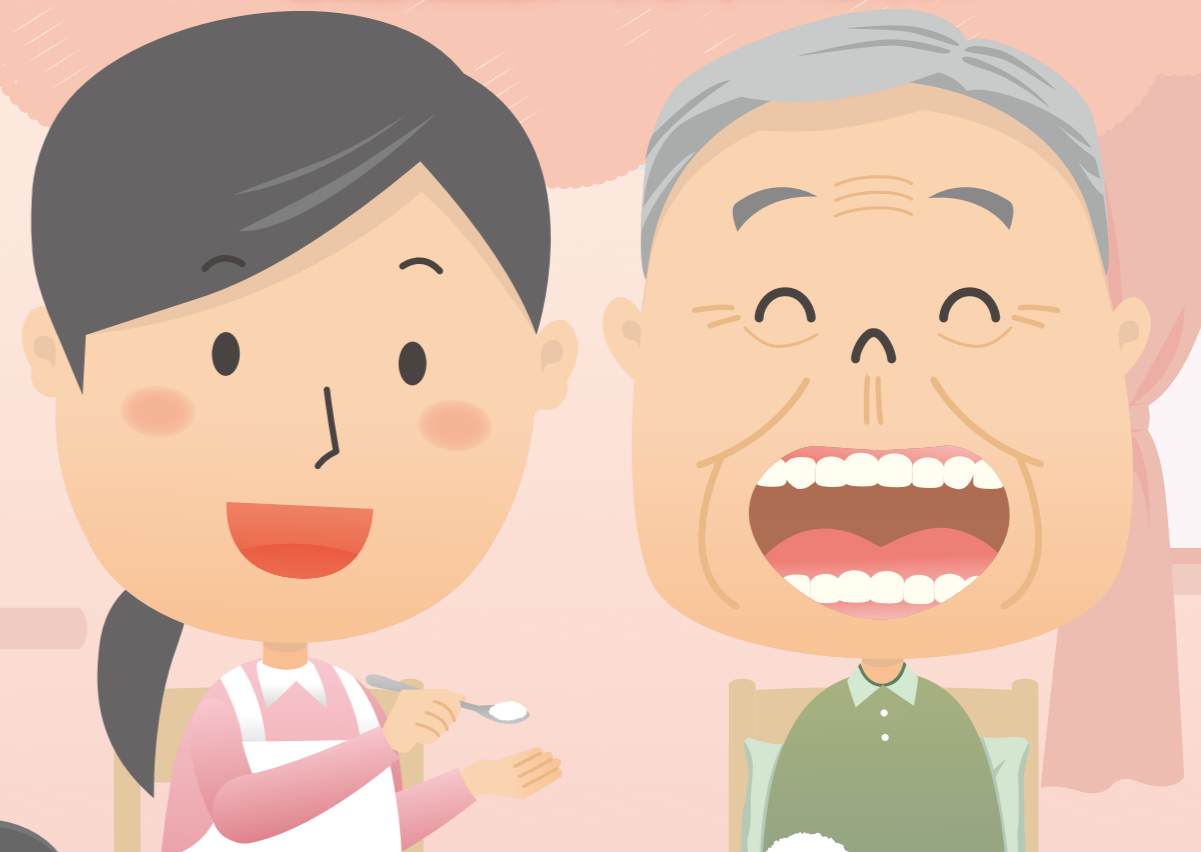


# もぐもぐ施設だより

## Vol. 20

## 安全に食事介助をするための介助方法

～誤嚥、窒息にならないために～



詳しくは中面をご覧ください!!

●食事介助の基本姿勢について

●座位、車椅子の場合

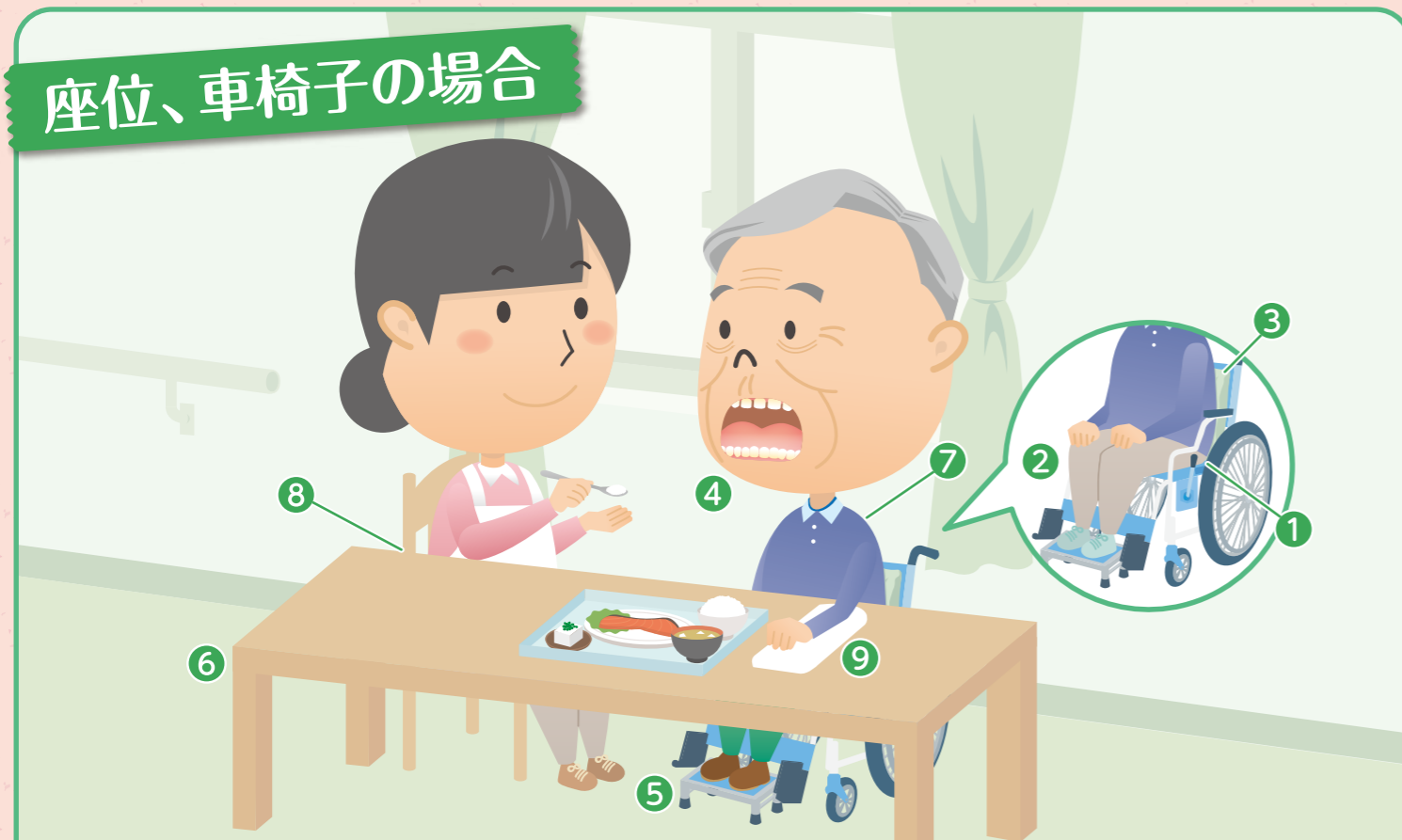
●ベッドの場合

# 食事介助の基本姿勢

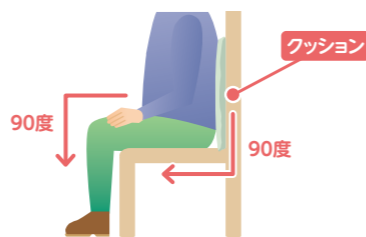
姿勢が崩れていると飲み込みがうまくいかず誤嚥(むせる)してしまう可能性が高くなります

## 基本姿勢編

### 座位、車椅子の場合



- ① 椅子には深く腰掛け正しく座る
- ② 股関節、膝関節、足関節が全て90度の状態に近づくように
- ③ 背中、足、お尻などをクッションなどでサポートしていく



④ 顎が上がらないように、無理に前傾させる必要はない  
立って介助はしない



⑤ 足の裏がしっかり踏ん張れるように(足底接地)



- ⑥ テーブルの高さは肘を着いたときに90度になるくらいが目安(みぞおち位)
- ⑦ 上半身がリラックスしていること、体が硬くなり緊張していないか

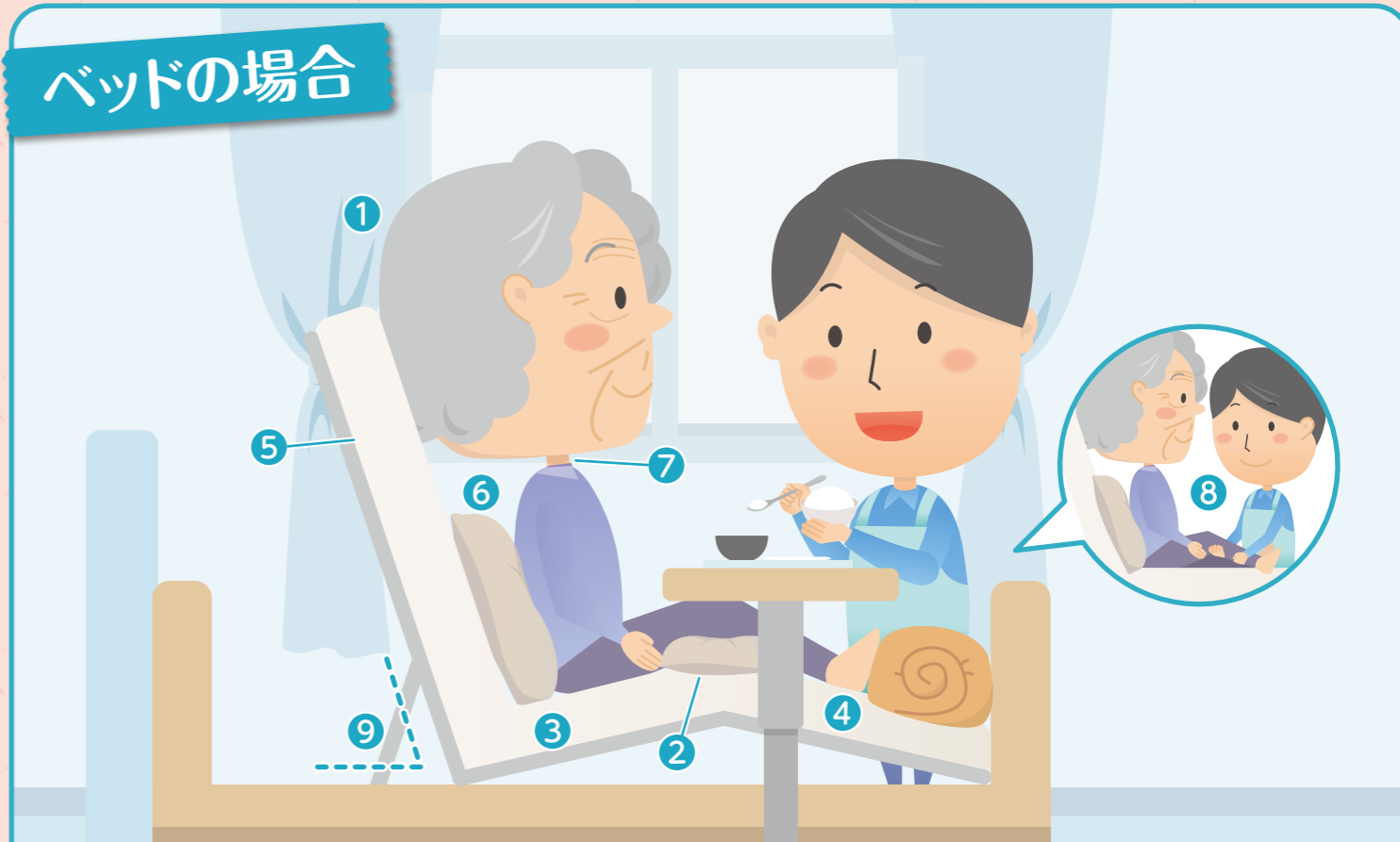
⑧ テーブルとの距離は食べ物を取りやすいくらい、こぶしひとつが目安



⑨ 足だけではなく腕も安定させることで食べやすくなる



### ベッドの場合



- ① まず寝ている状態で左右にズレていたり、体が傾いていないか確認
- ② すべらないように下肢の付け根までクッション等でしっかりサポート

③ ギャッチアップしてずれ込む時は上半身からではなく足から上げる



④ 足底を土踏まずあたりを中心にして力が入るようにサポート  
⑤ 上半身をギャッチアップで起こし、ずれ込まないように骨盤をサポート

⑥ 横に倒れてしまうときは傾く方向をサポート

⑦ 首は必要に応じてサポートし、顎が上を向かないように、下顎と鎖骨の間が指4本くらいのスペースになるのが理想



⑧ 姿勢を作ったらリラックスできるように背中や下肢などの圧抜きをしっかり行う

⑨ ギャッチアップの一つの目安は自力摂食は90度、介助摂食は60度、拘縮麻痺などがある場合は30度程度(折れ目の所にお尻がくるとより落ち着く)

