



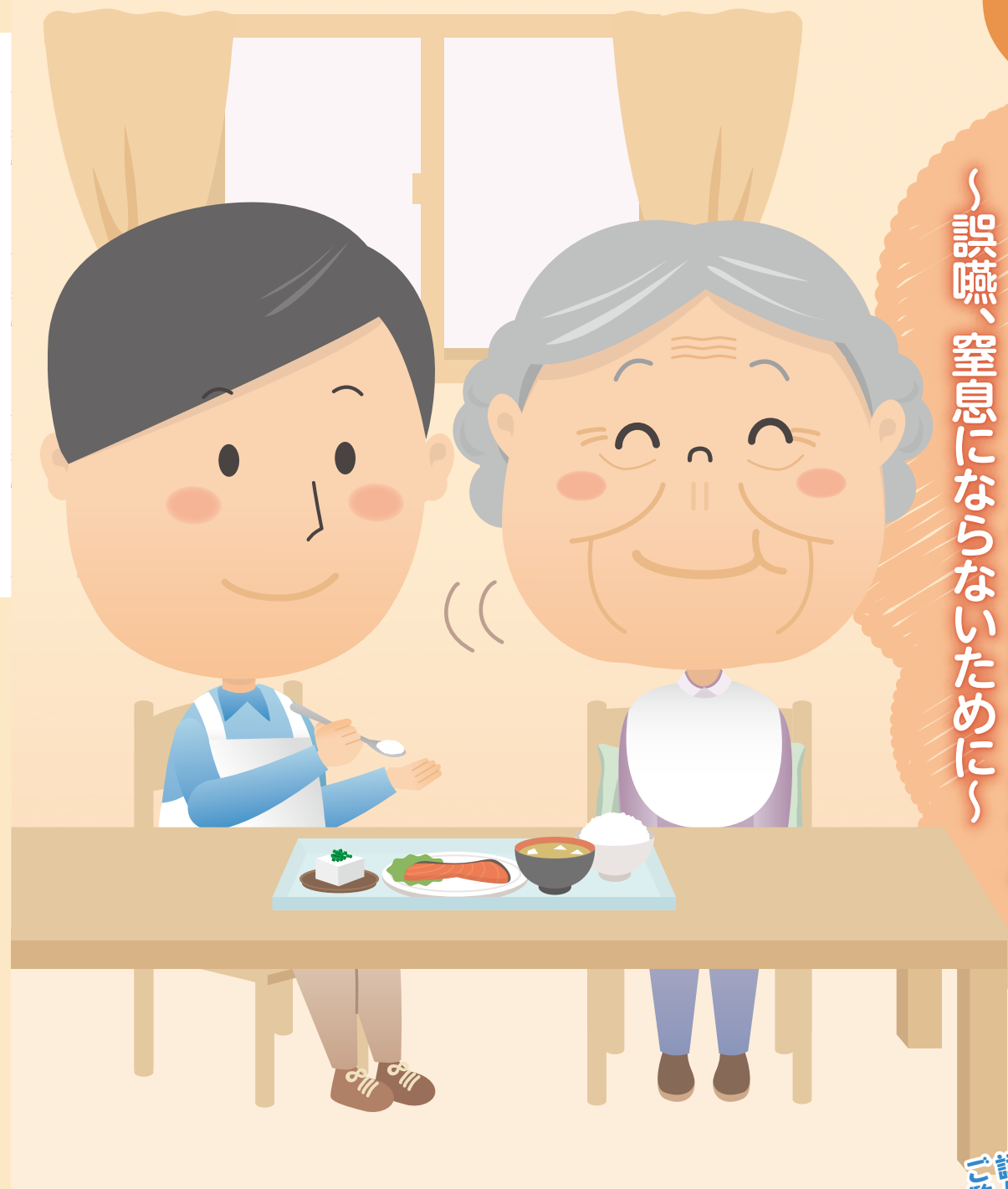
歯医者さんからのかわらばん

もぐもぐ施設だより

Vol.

21

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!!

- 食事介助の方法について
- 食事前の準備
- 食事介助の方法、注意点

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

「口は万病の元」とも言われており、歯や口腔のケアは、口の中を清潔に保つだけでなく、糖尿病を始め、心疾患、慢性腎臓病など、様々な全身の疾患の改善予防に繋がるものと考えられますことから、本市におきましては、高松市歯科医師会の御協力の下、妊婦や幼児、成人の歯科健診に取り組むとともに、働き世代への健康教育や、高齢者への口腔機能を維持するための介護予防教室を開催するほか、今年度からは妊婦歯科健康診査の受診対象期間を、これまでの妊娠中から出産後1年まで拡大するなど、受診率の向上に取り組んでいるところでございます。

特に高齢者に正しい食事介助を実施することは、誤嚥性肺炎の予防や介護予防の観点からもとても重要とされており、今回のテーマは、昨年の「食事介助の基本姿勢」の続編として、食事介助の基本的な手順が紹介されております。

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

三大介助の中でも特に食事介助は施設や介護者によってばらつきがあるとも言われています。また利用者さんの状態によっても介助の方法は様々です。食事介助の方法によっては誤嚥性肺炎を引き起こしたり、食事量の減少による体重や体力の低下につながってしまいます。今号では食事介助の中でも食事前の準備や食事時の介助方法、注意点などについての基本的な内容をご紹介します。参考としていただき介護現場での一助となればと考えております。

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様々な活動を行っております。訪問歯科診療に関するお問い合わせも受付しておりますのでお気軽にご相談下さい。今後も市民の皆様の健康をサポートできるよう努めてまいります。

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



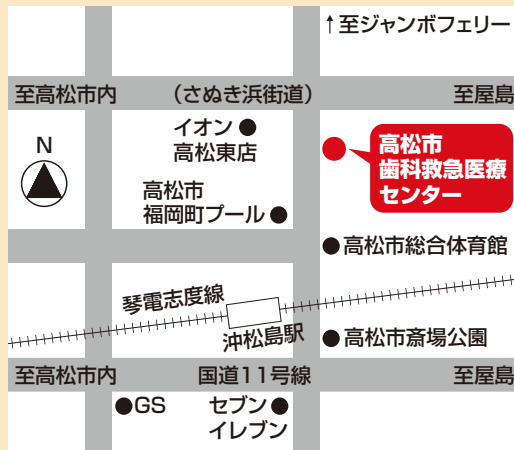
公益社団法人 高松市歯科医師会

〒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▶



食事介助の方法

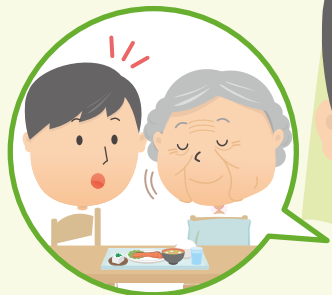
食事介助の基本的な手順をご紹介します
利用者さんに合わせてその時々で応用してみてください

介助方法編

食事前の準備

● 介助者はたっただまま介助せず、隣に座る

● テレビや人の出入りなど他の刺激を減らして食事に集中できる環境にする



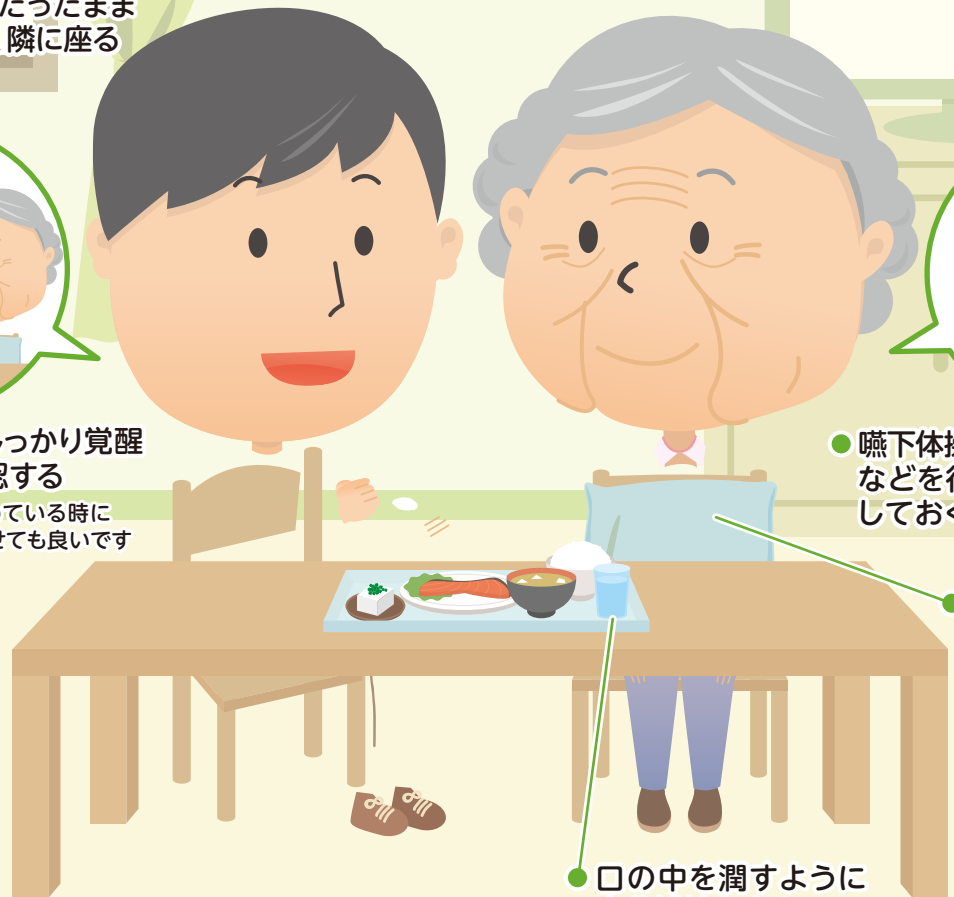
● 声かけをしてしっかり覚醒しているか確認する

※ しっかり目が覚めている時に食事時間を合わせても良いです

● 嚥下体操やアイスマッサージなどを行い嚥下をやすくしておく

● 食べやすい姿勢を確保し、エプロンをつける
※ 詳しい姿勢は前号の「基本姿勢編」をご覧ください

● 口の中を潤すように水分補給をする



スプーンについて

スプーンは薄くて平たく、小さめのものを。利き手や健側から、横から入れず正面から、下から差し出すように入れます。一杯の量は3~5g(ティースプーン1杯位)からはじめ無理なく食べられるようなら増やしていきます。

声かけについて

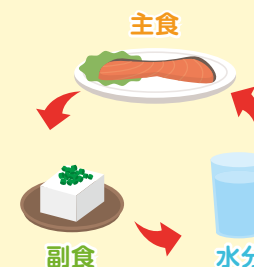
食事の内容を説明して食事ということを認識してもらいます。何を食べているか説明したり、「かみましょ」「飲み込みましょ」など進行状況に合わせて声かけすると良いです。頻繁に声をかけすぎると逆効果になる場合もあるので注意しましょう。

食事介助の方法、注意点

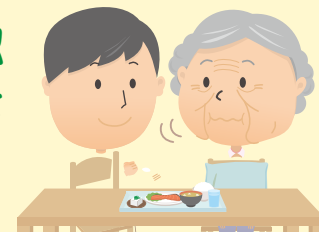
水分の多いものから摂取する



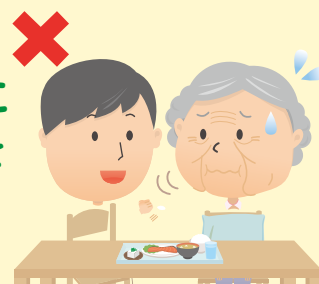
主食、副食、水分を交互に摂取する



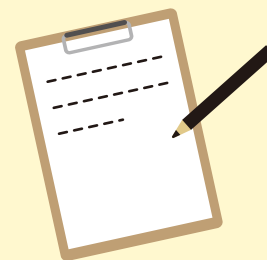
飲み込みを確認して、次の一口を入れる



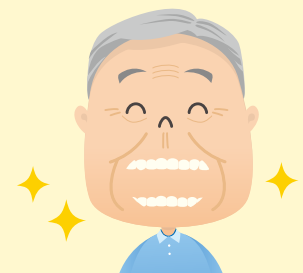
相手のペースに合わせて食事を急かさない



摂取量を確認、記録してから片付ける



食後は口腔ケアを行い、口の中を清潔にする



逆流を防ぐため、食後すぐ横にならない



食事時間は長くても30~40分を目安に



口を開けてくれない時は

- 食べ物やスプーンを下唇に触れさせてみる
- 何ものっていないスプーンを入れてみて舌を押し下げてみる
- スプーンを自分で持ってもらう(介助者の手を添えて)
- おにぎりなど手づかみで食べられるものにしてみる
- 好みのものを食べてもらう
- 香辛料や甘味、冷たいものなど味や香りなど内容を工夫してみる
- 花を飾るなど食事の環境を華やかにしてみる

