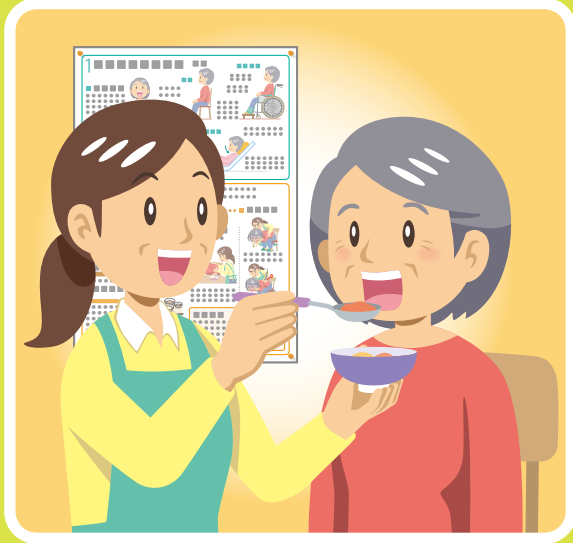


食べる楽しみいつまでも！ 楽しく安全に食べるためのポイント



監修 東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科 医歯学専攻
老化制御学講座 摂食嚥下リハビリテーション学分野
教授 戸原 玄

Otsuka 株式会社大塚製薬工場

口から食べることの重要性

口の機能 呼吸をする 話しをする 食べる・飲む

加齢・疾患等により身体機能が低下する。

食形態の調整や水分の粘度調整が必要になる

口から食べられない
ことに対する一番の問題

家族と一緒に食事ができなくなる。
好きなメニューが食べられない。
制限があるから外食できない。など、
食の悩みが生まれる。

食べる楽しみの損失につながる

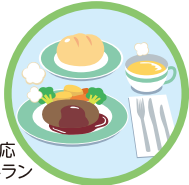
最近では、常食が食べられなくなってしまった方も食事が楽しめるように、食べやすく調理したメニューを揃えたレストランも多くなっています。そんなレストランで食事をする気分も明るくなり、身なりに気を配って、とてもいい表情になります。

素敵なレストランを訪ねることや、美味しいメニューを食べることを思い描くと、それが目標となり、生活全体の意欲向上にもつながります。たとえ要介護状態にあったとしても、口から食べることは、より良い生活を送るために非常に重要なことと言えるでしょう。

「摂食嚥下関連医療資源マップ」を活用しよう

あなたのご近所で見つけることができます。

- 自宅の近くに相談できる場所があるか？
- 食べやすい料理を提供しているレストランがあるか？



嚥下食対応
レストラン



嚥下訓練



嚥下内視鏡検査

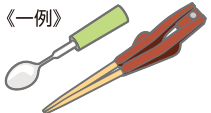
摂食嚥下関連医療資源マップ <http://www.swallowing.link/> (2020年4月現在)

皆さんは「食べられるようになりたいけど、どこに相談したら良いかわからない」、
「少しでも食べられるようになったら、もう一度レストランで食事がしたい」
など、様々な思いを抱くこともあるでしょう。

これらの情報をパソコンやスマホで簡単に調べることができるのが「摂食嚥下
関連医療資源マップ」です。もしかすると、ご自宅の近くに相談できる医院や、
食べやすい料理を提供してくれるレストランを見つけることができるかも知れませ
ん。見つけたけど、どうすれば良いかわからないときは、医師や看護師、ケア
マネジャーなどに相談すると良いでしょう。

食事をしやすい食器もあります

〈一例〉



●箸・スプーン
握りやすいので
食べやすい。



●湯のみ・コップ
鼻にコップが当たらない
ので、飲みやすい。



●介護食器
スプーンが縁にかかり
やすく、すくいやすい。

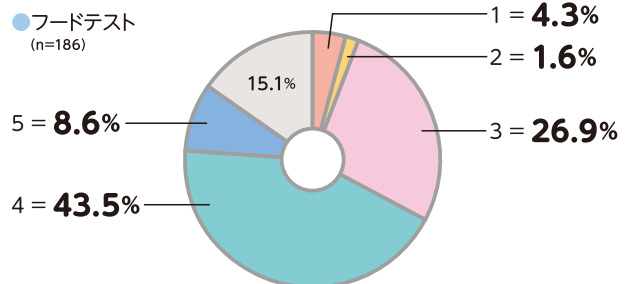
適切な評価や訓練が 「食べたい気持ち」を叶えます。

安全性の高い食べ物を使って、食べる能力をチェックする方法のひとつに「フ
ードテスト」があります。フードテストは1から5までの5段階で評価し、数字が
小さいほど食事に対するリスクが高くなります。

下のグラフは、在宅や施設で胃ろうによって栄養摂取している患者さんに対し
て、フードテストを実施した結果を示したものです。誤嚥なしを示す4、5と評価
された方がなんと半分以上を占めており、この結果からも、口から食べられる
かどうかの適切な評価を受けることが重要であることが分かります。また、食
事の仕方を工夫したり、適切なリハビリを行うことによって、口から安全に食べ
られる可能性が上がります。

フードテストの結果だけで全てを判断することはできませんが、適切な評価や訓
練をすることは、「食べたい気持ち」を叶えるために必要だと言えるでしょう。

●フードテスト
(n=186)



- 1 = 嚥下なし、むせる and/or 呼吸切迫
- 2 = 嚥下あり、呼吸切迫
- 3 = 嚥下あり、呼吸良好、むせる and/or 湿性嘔声、口腔内残留中等度
- 4 = 嚥下あり、呼吸良好、むせなし、口腔内残留ほぼなし
- 5 = 4に加え、反復嚥下が30秒以内に2回可能
- = 認知症等により、テスト不可

平成25年度厚生労働科学研究費補助金 長寿科学総合研究事業
在宅療養中の胃瘻患者に対する 摂食・嚥下リハビリテーションに関する総合的研究
<https://mhlw-grants.niph.go.jp/niph/search/NIDD00.do?resrchNum=201310003A#selectHokoku>
(2020年4月現在)

1 食べる前の確認

しっかりと食べるための準備を整えることで、より安全に食べることができます。

【準備】

■体操をしましょう

全力で10秒程度口を開け続けるのを数回繰り返してみましょう。口の周りの筋肉を刺激することで、食べる力が向上します。簡単な運動で筋肉を刺激できるので、おすすめします。

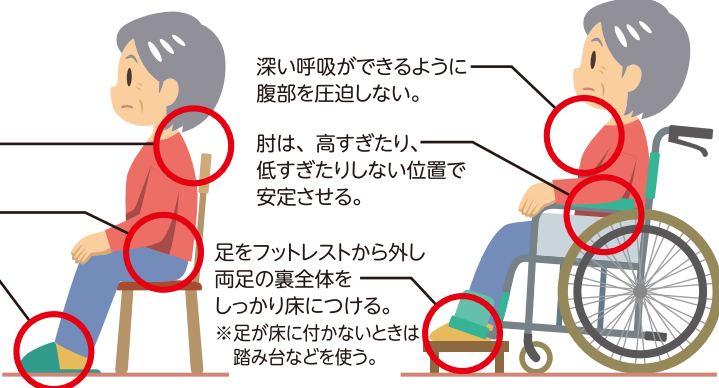


背もたれに寄りかからない。
椅子に深く座る。
両足の裏全体をしっかりと床につける。
※椅子が高いときは踏み台などを使う。

【姿勢】

【姿勢】

車いす座位



深い呼吸ができるように腹部を圧迫しない。

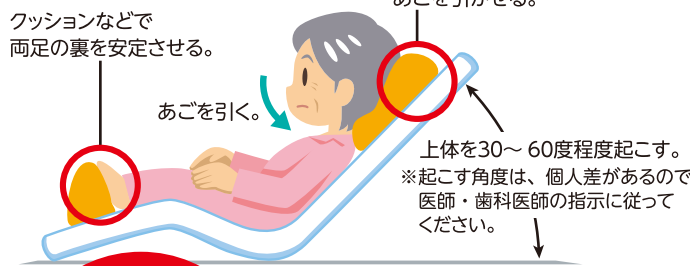
肘は、高すぎたり、低すぎたりしない位置で安定させる。

足をフットレストから外し両足の裏全体をしっかりと床につける。
※足が床に付かないときは踏み台などを使う。

リクライニング位

クッションなどで両足の裏を安定させる。

頭部に枕やバスタオルをあて、あごを引かせる。



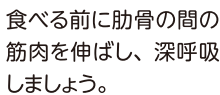
あごを引く。

上体を30～60度程度起こす。
※起こす角度は、個人差があるので医師・歯科医師の指示に従ってください。

チェック!

- 口腔内をきれいにしましたか？
- 姿勢は整っていますか？
- 食品は、食べやすい(飲み込みやすい)ですか？
- 食べることに集中できる環境ですか？

食べる前に肋骨の間の筋肉を伸ばし、深呼吸しましょう。



事前に医師・歯科医師に相談の上、食事を開始してください。



2 食べる時のポイント

食事の始めから終わりまで、安心できるように心がけましょう。また、食べる物が目立つように使う食器の色を工夫しましょう。

■食べる前に

チェック!

- 食事することを認識していますか？
(料理を認識しているか？ しっかり覚醒しているか？を確認)
- 周りに気が散るものはありますか？
(テレビがついている。服などの模様が視界に入る。など)

覚醒している時間帯が決まっているかも？

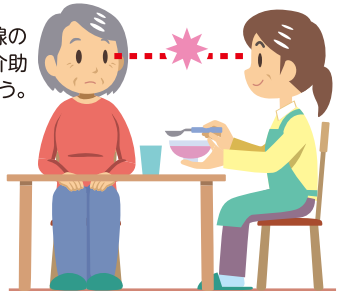
美味しそうな匂いに反応するかも？

■食べながら

チェック!

- 顎が上がっていませんか？
- 姿勢が崩れていませんか？

同じ目線の高さで介助しましょう。



■食べ終わってから

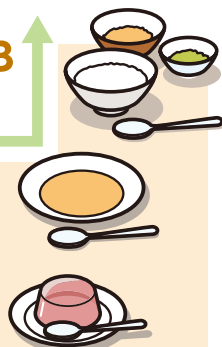
チェック!

- 口の中に食事が残っていませんか？

■ステップアップしましょう!

段階的な訓練の流れ(例)

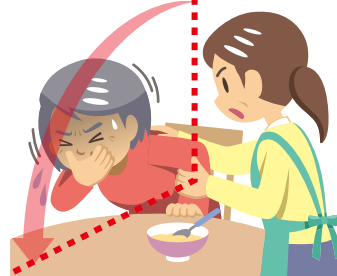
- ミキサー食／粒なしお粥(食事)……………**ステップ3**
誤嚥や肺炎の兆候が1週間程度なければ、徐々に食事の量を増やしましょう。
- とろみ水／スープ(飲料)……………**ステップ2**
朝食または昼食のときに、1日1回のペースで食事をとりましょう。
(介護者の観察の元、ペースト状の食事も可能です。)
- ゼリー……………**ステップ1**
少量のゼリーなどから始めます。(1日1～2回を目安)むせ、痰の増加、発熱、がらがら声などがなければステップアップしましょう。



もしも…

■むせてしまったら…

- 1 前かがみにする。(90度以上)



- 2 呼吸を落ち着かせ、収まるまで待つ。
※詰まったものが出ないときは、吸引をする。

■のどにつまらせてしまったら…



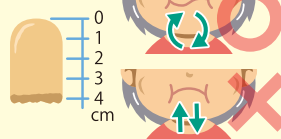
- 1 90度以上、前かがみにして、口の中のものを指で掻き出す。舌を押し下げる。



- 2 肩甲骨の間をたたく。

サクサクテスト

咀嚼機能を簡便にチェックする方法として「サクサクテスト」があります。4cm程度のソフト米菓を用い、食べている時の顎が上下だけでなく、下顎が回転するような動きができていれば、うまく咀嚼できていると判断されます。また、顎の動きが良ければ嚥下機能も優れていることが多いようです。



Tagashira I, Tohara H. et al.; Archives of Gerontology and Geriatrics. 2018 ; 74 : 106-111.