

介護のチカラで南足柄を一番にする会  
「NEXT10」令和3年度 勉強会

# 食事の キホン

○ ～おいしく食べるって～

グループホームすいふよの郷  
青木 淳



やすらぎの家和田河原さんの昼食



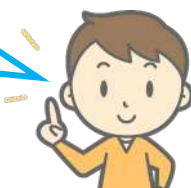
# I. 食事とは

生命活動の支えであり、  
生きる意欲・活力である



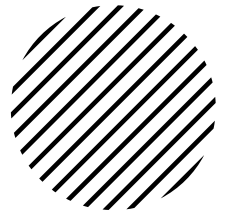
食べて栄養をとることが命をつないでいることはだれでも知っている！  
コロナ禍、みんなで吞んで食べることが生活の活力になることを実感！

皆さん、これから夕食の時間。  
食べるまでにどのような行動をしますか？





# I. 食事とは



今日は何を食べようか？色々な情報を集約し献立を決めます

献立作り

どうしたら、無駄なくできるのかなど考えながら、手を動かし作ります

買い物

考えた献立に必要なものを買いに、必要なお金を持って、歩いて・自転車・車などで出かけます

調理

やっと、席につき「いただきます！」

配膳

できた料理をお皿に盛り付け、食卓へ運びます

食べる



この一連の行動がとれて、あるいはだれかが補ってくれて、食べることができます。あっ、あと片付けもありますね。片付けないと、大変なことに🌀





## • どの部分の支援が必要なのか



この過程のすべてについて考え、支援する「介護」の仕事はなかなか大変ですね

## • 介護サービスは多様

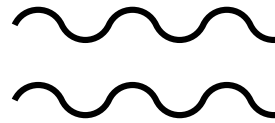


入所から在宅サービスと介護のサービスは多様です。  
自分の得意な部分に係るサービスを選ぶこともできたりして

次は、生きる意欲・活力になる  
「おいしい食事」について考えてみましょう



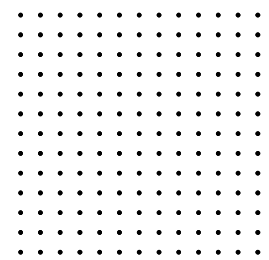
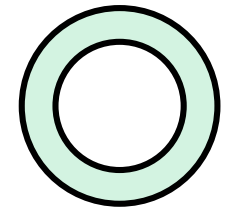
# Ⅲ.おいしい食事



・元気な高齢者の楽しみランキングの上位に「グルメ・食事」

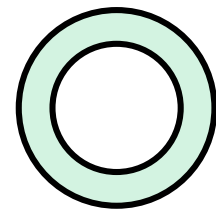
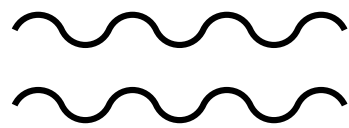
・介護が必要になり、活動に制限が出てくると、さらに、食事は楽しみの中心になる。

順位	内容	割合 (%)
1位	旅行	52.7
2位	テレビ・ドラマ	32.1
3位	グルメ	31.4
4位	読書	30.2
5位	健康	29.8
6位	映画	24.7
7位	子供・孫	24.5
8位	音楽・楽器	21.4
9位	スポーツ	20.7
10位	パートナー (夫・妻・恋人)	18.3



出典：ソニー生命保険株式会社 シニアの生活意識調査

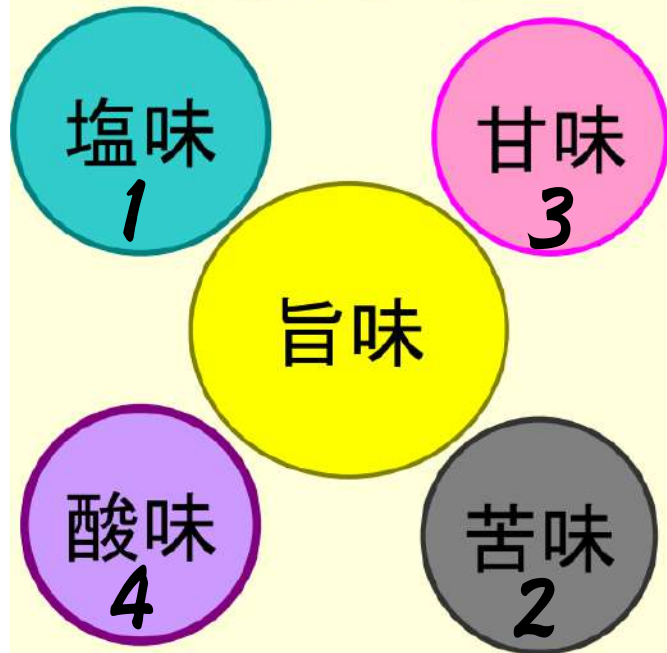
# Ⅲ.おいしい食事



高齢になると味蕾(味を感じる器官)、唾液が減って、味覚が低下します。ちなみに、左の数字の順番で感じづらくなると言われています。漬物に醤油、皆さんはどのように考えますか？

## 美味しさの要素

### ① 5基本味



### ② 味以外の要素

外 観  
形・色彩

香 り  
風 味

食 感

温 度

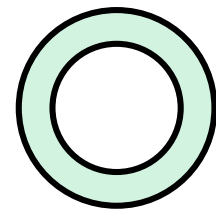
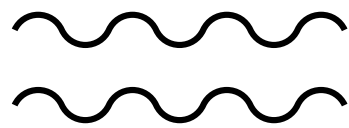
等々



味以外の要素には、他に「環境」「自分の体」などもあります。これらの要素を取り入れれば、食事がいしくなりそうです。あと、ご本人の「食習慣」なんていうのがあります。

皆さんに質問です  
「目玉焼きにはなにをかけまか？」

# Ⅲ.おいしい食事



やすらぎの家和田河原さんのクリスマスの昼食

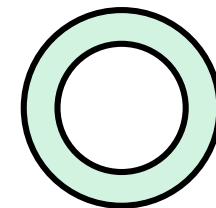
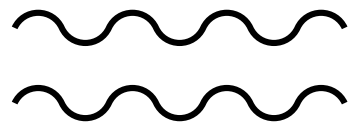


左の写真はNEXT10の仲間の「やすらぎの家和田河原さんのクリスマスの昼食」です。おいしさの要素がたくさん含まれていると思います。どんな要素があるか考えてみてください。

**介護の現場は大変だと思います。でも、おいしさの要素を増やすことは大切な気がします。**

**漬物に醤油、皆で考えてみましょう**

# Ⅲ.おいしい食事

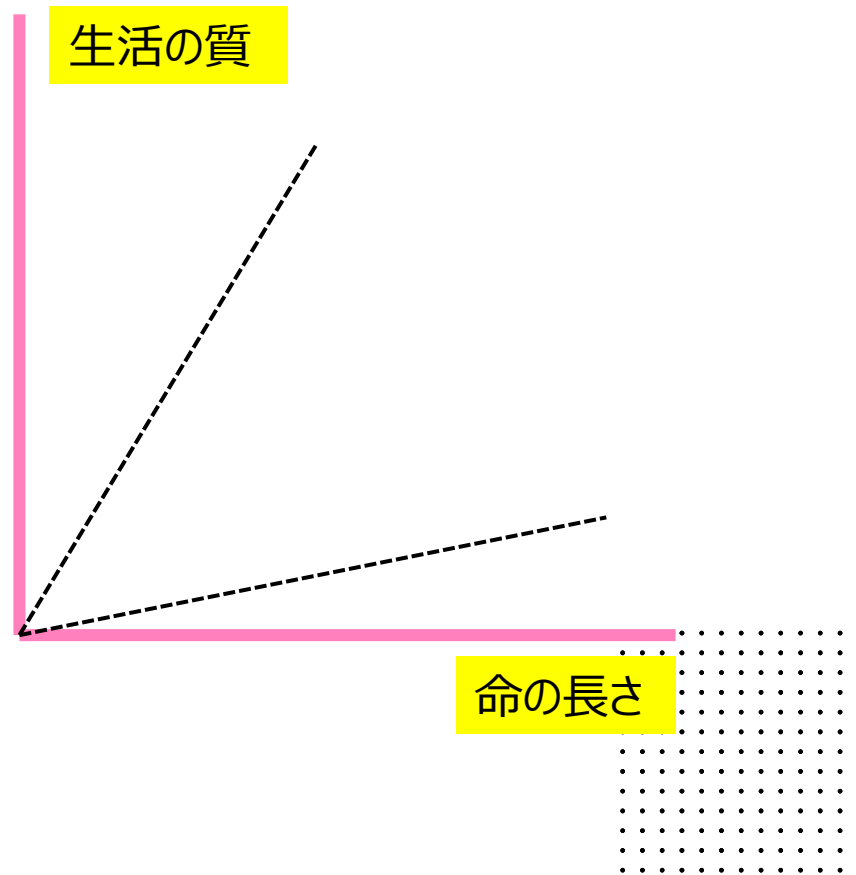


## 漬物に醤油

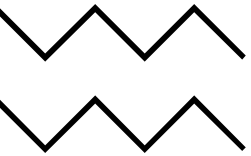
- ・OK → おいしい・健康上よくない
- ・NG → おいしくない・健康維持



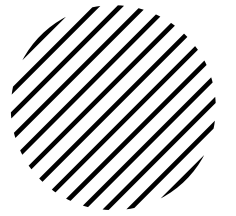
私はどちらかというと「OK」派です。でも「NG」もありだと思っています。それぞれ、介護で大切にしていること（介護観）を持ち、対象者のことをよく踏まえ、どのように支援することがいいのかを考えることが必要だと思います。このような場面は、食事以外でもたくさんあります。この機会に「自分が介護で大切にしていること」を思い起こしてみてください。





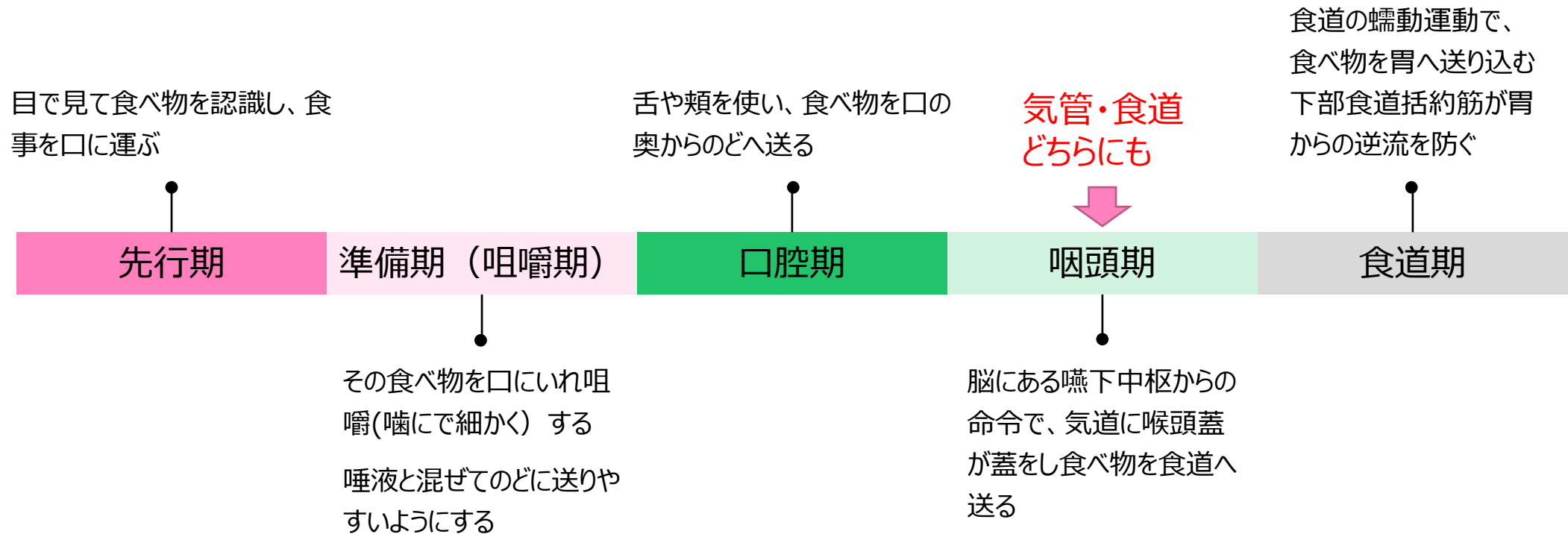


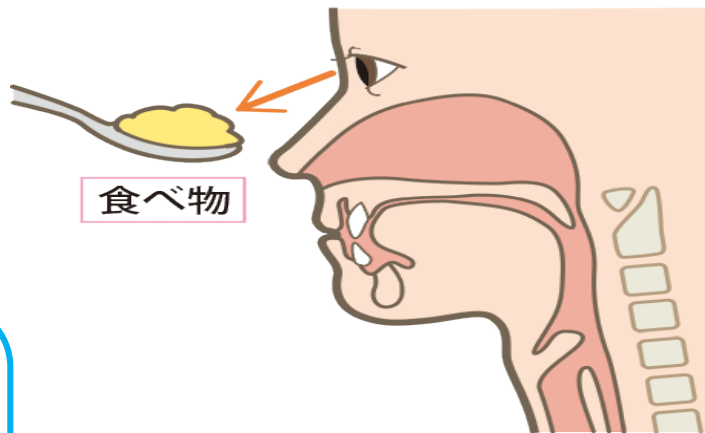
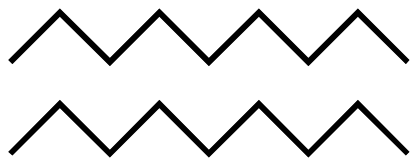
# IV. おいしく食べる（食事が怖いにならないように）



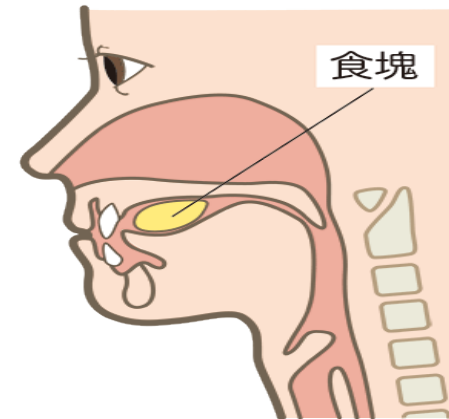
## 1. 嚥下について（嚥下の5期）

摂食嚥下は、食べ物を認識してから口を經由して胃の中へ送り込む一連の動作のことです。それら一連の動作を5段階に分けて考えます。

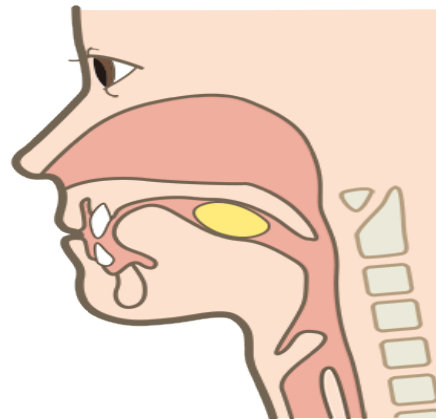




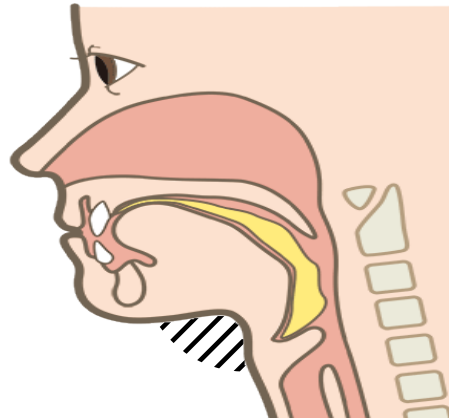
1. 先行期 (認知期)



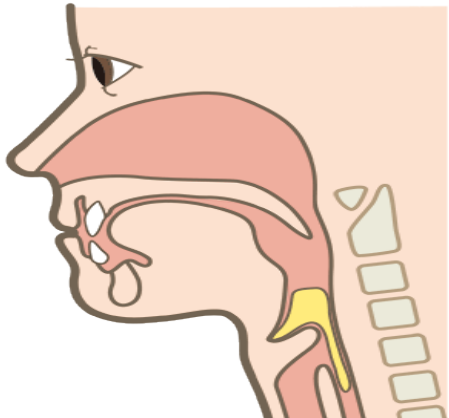
2. 準備期 (咀嚼期)



3. 口腔期



4. 咽頭期



5. 食道期

意識して嚥下をしてみましょ  
う。これが、健康な嚥下  
です。これを、知ることが  
介助の第一歩！

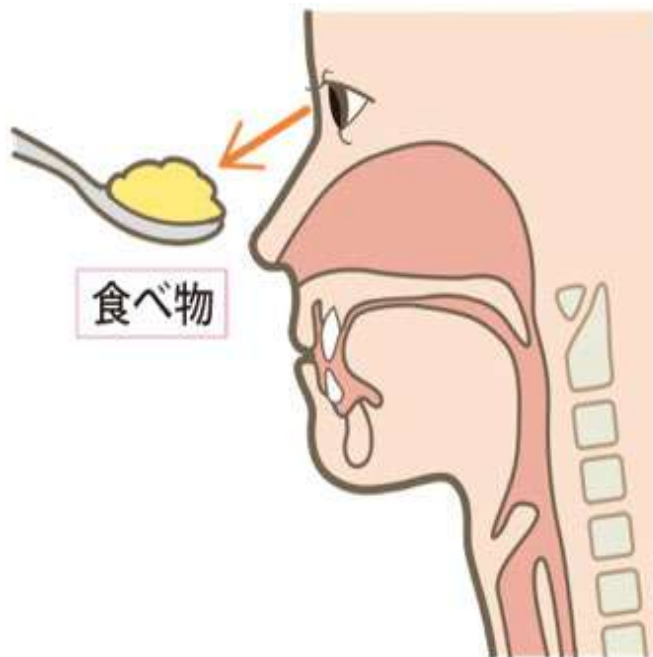


高齢になると、  
色々な機能が低  
下します。それにた  
いする、介助のポイ  
ントを最後にお話し  
します

# IV.おいしく食べる 介助のポイント



## ① 先行期（認知期）



## 高齢になると

- ・視力、視野、色覚の低下
- ・嗅覚の低下
- ・手の巧緻性（たくみさ）の低下
- ・いろいろな病気の合併

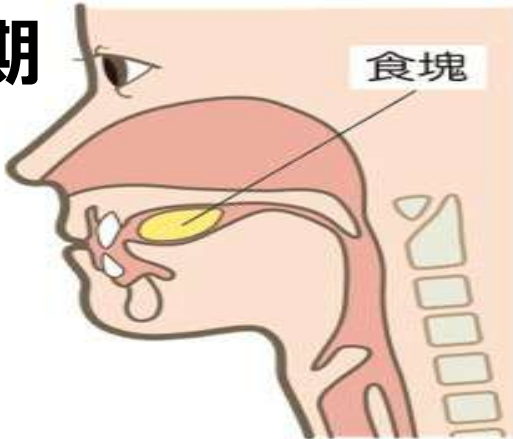
## 介助のポイント

- ・配膳、道具、取りやすい形態の工夫  
（食べたくなるか、使いやすい道具か）  
※長年使ってきたお箸が意外と使いやすいかも
- ・食べやすい姿勢に  
※姿勢については最後にまとめて

# IV.おいしく食べる 介助のポイント



## ②準備期



## 高齢になると

- ・歯の欠損などによる咀嚼能率が低下
- ・唾液分泌量の減少、味覚の異常
- ・舌の力、舌の運動量の低下
- ・咀嚼筋の減少による咀嚼機能の低下
- ・脳梗塞など病気

## 介助のポイント

- ・食事の硬さ、味付けの工夫
- ・食前の準備  
動かしやすい、湿らせて
- ・口へ運ぶ量の工夫  
一回量は少なめが
- ・健側に入れる

## ③口腔期

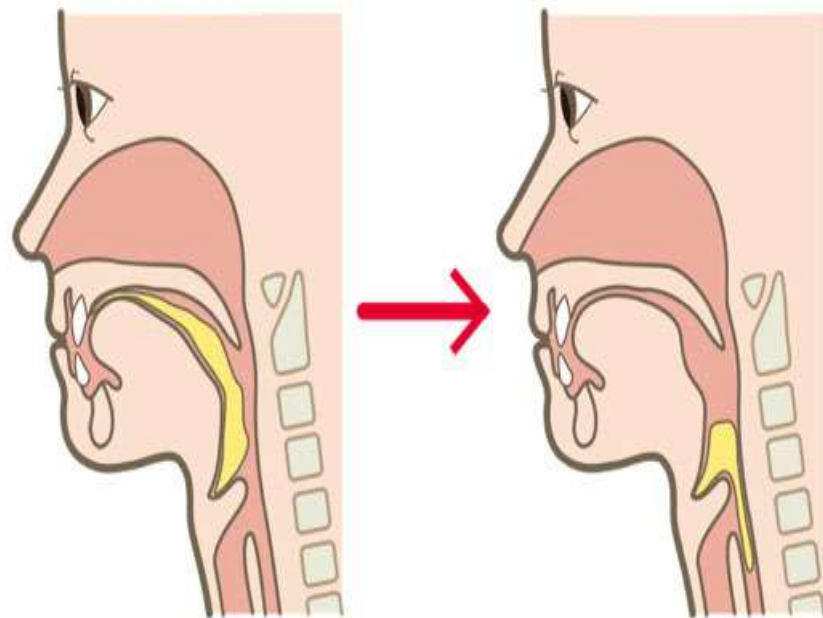


どちらかの頬を動かさないようにして、食事をしてみたり、食事を口にいっぱい入れて意識して嚥下してみてください。分割嚥下といって、巧妙に一回分の食塊を作りのに送り込んでいます。おのずと、どうすればいいのかが！

# IV.おいしく食べる 介助のポイント



## ④咽頭期



## 高齢になると

- ・気管に入ることが防ぐ、喉頭蓋が防ぎにくくなる

気道確保知ってますか？  
どうぞ、気管に入ってください！という体勢です。



胃までの到達時間

食塊は約5～6秒、水分は約1秒  
たった一秒のうちのもっと短い間に喉頭蓋で蓋をするのは、至難の業です。

味の無いとろみがついた水分は不味い

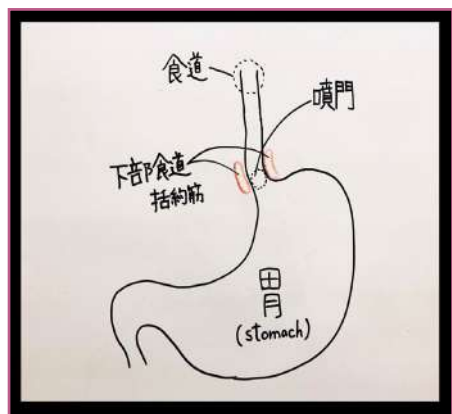
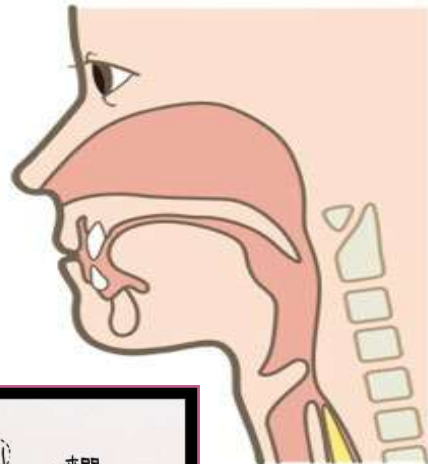
## 介助のポイント

- ・食事に集中できるようにする
- ・少シアゴを引く
- ・嚥下したあとのむせの状態を  
しっかり観察
- ・水分のとろみを調整してみる

# IV.おいしく食べる 介助のポイント



## ⑤ 食道期



## 高齢になると

- 蠕動運動の低下
- 下部食道括約筋の筋力低下



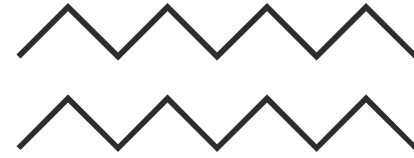
寝たまま食事しても、無重力の宇宙でも、食事は胃まで運ばれます。  
それは、蠕動運動があるから。  
高齢になると蠕動運動が低下するみたいですね。

## 介助のポイント

- できるだけ、座位に。重力を使おう。
- 食べたあとも30分以上は座位でいられたといい。



# IV.おいしく食べる 食事の基本姿勢



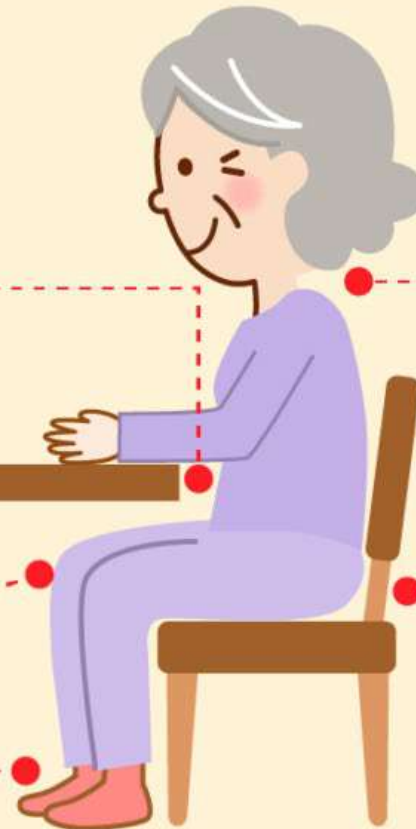
## 姿勢のチェック

テーブルとお腹の間に  
握りこぶし一つ分の余裕

テーブルが高すぎ  
ないよう調節

股関節とひざは直角に

踵をしっかりと床につける



前かがみになって  
顎を引く

背もたれのある  
椅子に  
深く腰掛ける

仙骨座りにないやういので、重心を前方に置くよう調整

車いすの時は、座面のたゆみに注意。タオル、弾ボールなどで平らに

テーブルに肘が楽につく高さ。食器内の食べ物が見やすく、動作が楽

嚥下の安定につながる

最 期 に 何 か 質 問 は  
あ り ま す か ？

//////  
おいしい食事を  
おいしく食べて  
元気ではつらつと  
過ごしていただき  
たいですね





ご参加  
ありがとう  
ございました

一杯やいます!

