

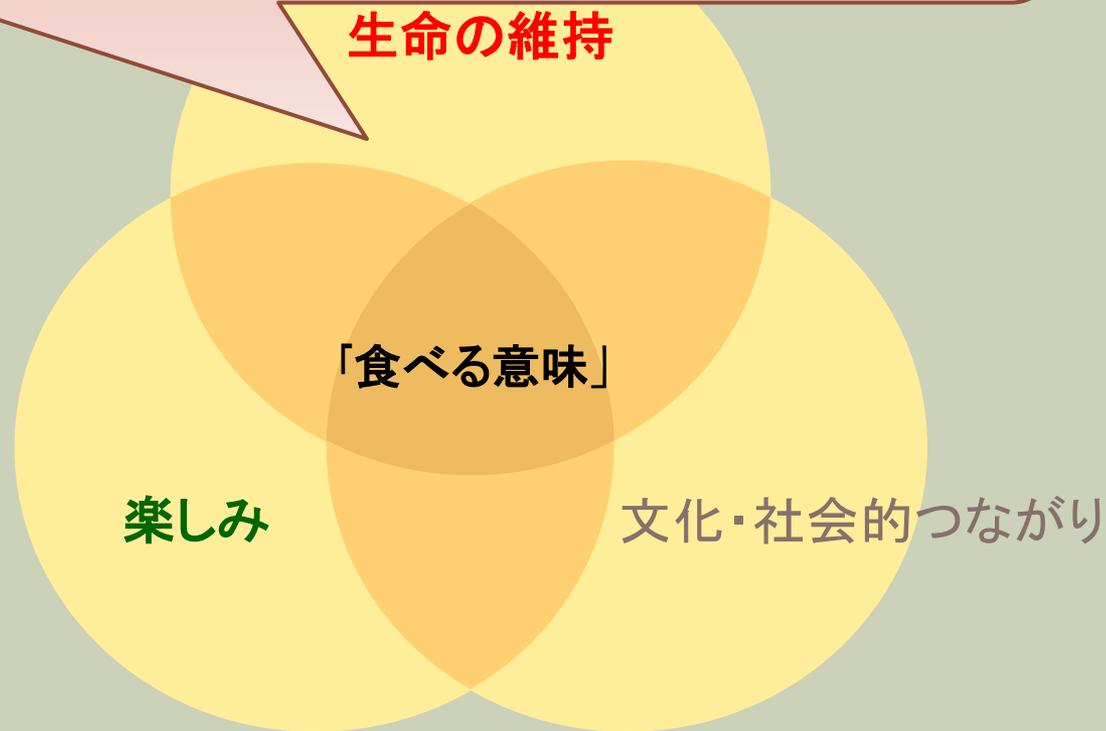


FUKUOKA PREFECTURAL UNIVERSITY

# 食と生活を支える在宅ケア ～高齢者の活力となる食事への援助～

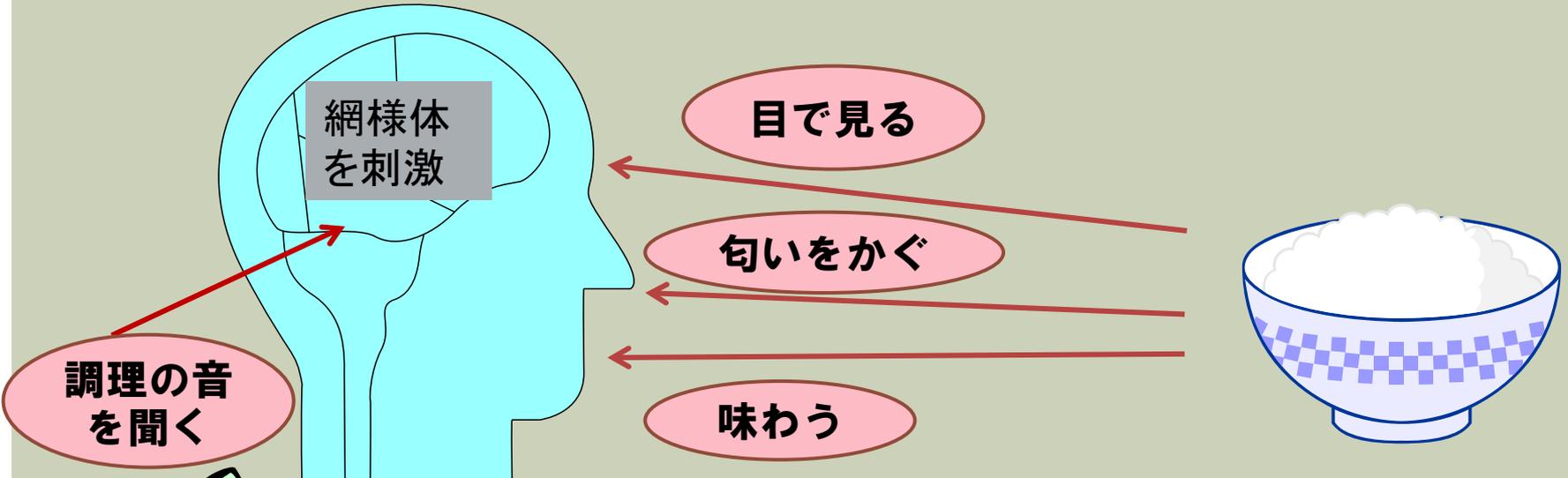
2012年11月21日  
福岡県立大学 櫟直美

**食べることは生きること。  
人は口から食べるから元気になる！**

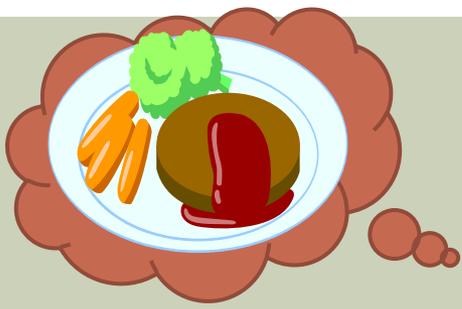


「口から食べる」ことは、人間にとっての特別な意味をもつ

# 食事は脳を刺激し、活性化させる



感覚器からの様々な刺激によって意識の中樞である脳の網様体が刺激される。そしてしっかり目が覚め、意識がはっきりしてくる。



食べ物を想像して唾液が出てくる。

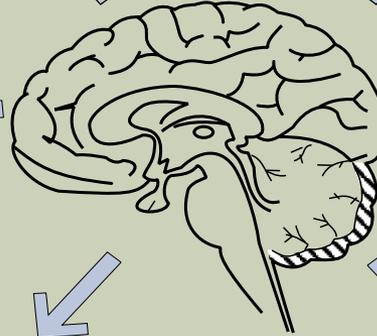
次いで胃液や膵液などの消化液の分泌

内臓が目覚めます

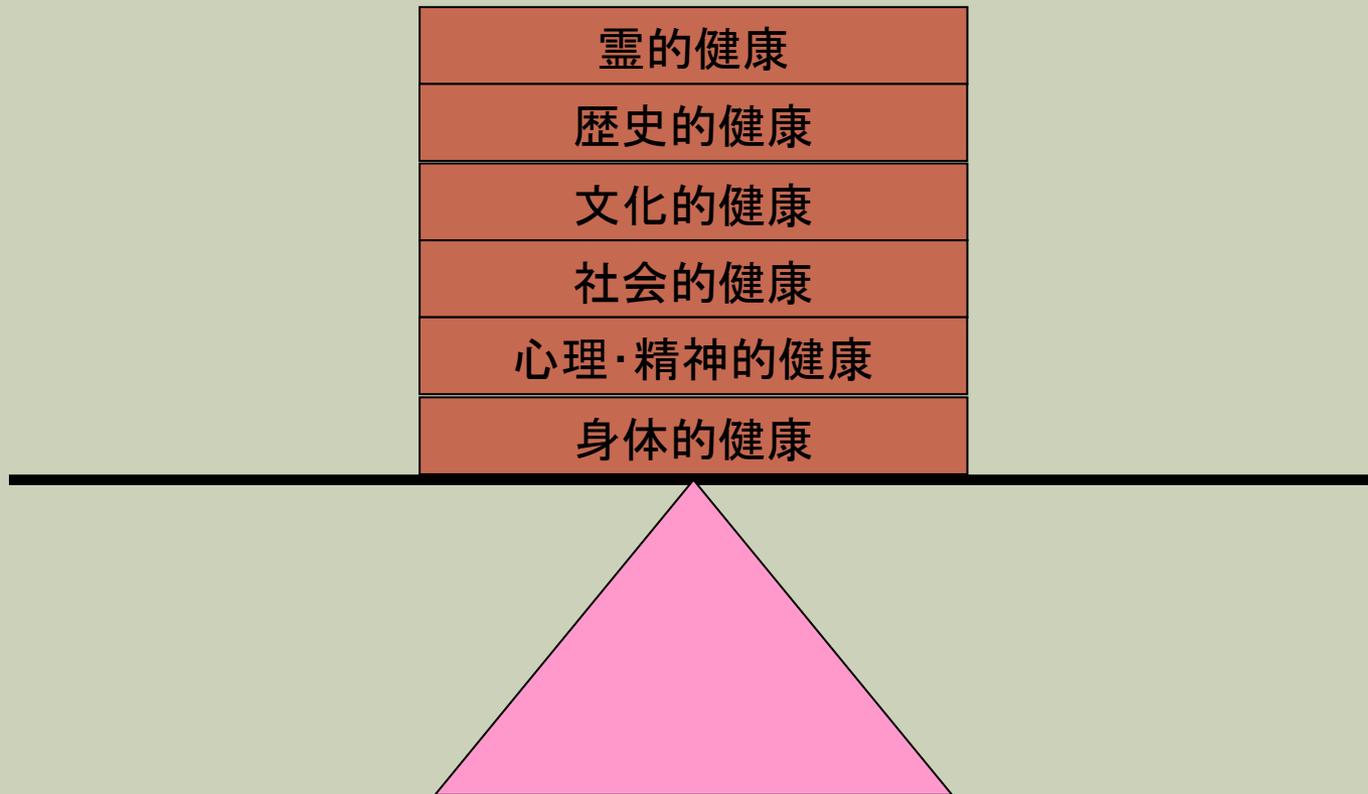
脳全体が活発化してくる

運動・感覚を司る部分の活性化

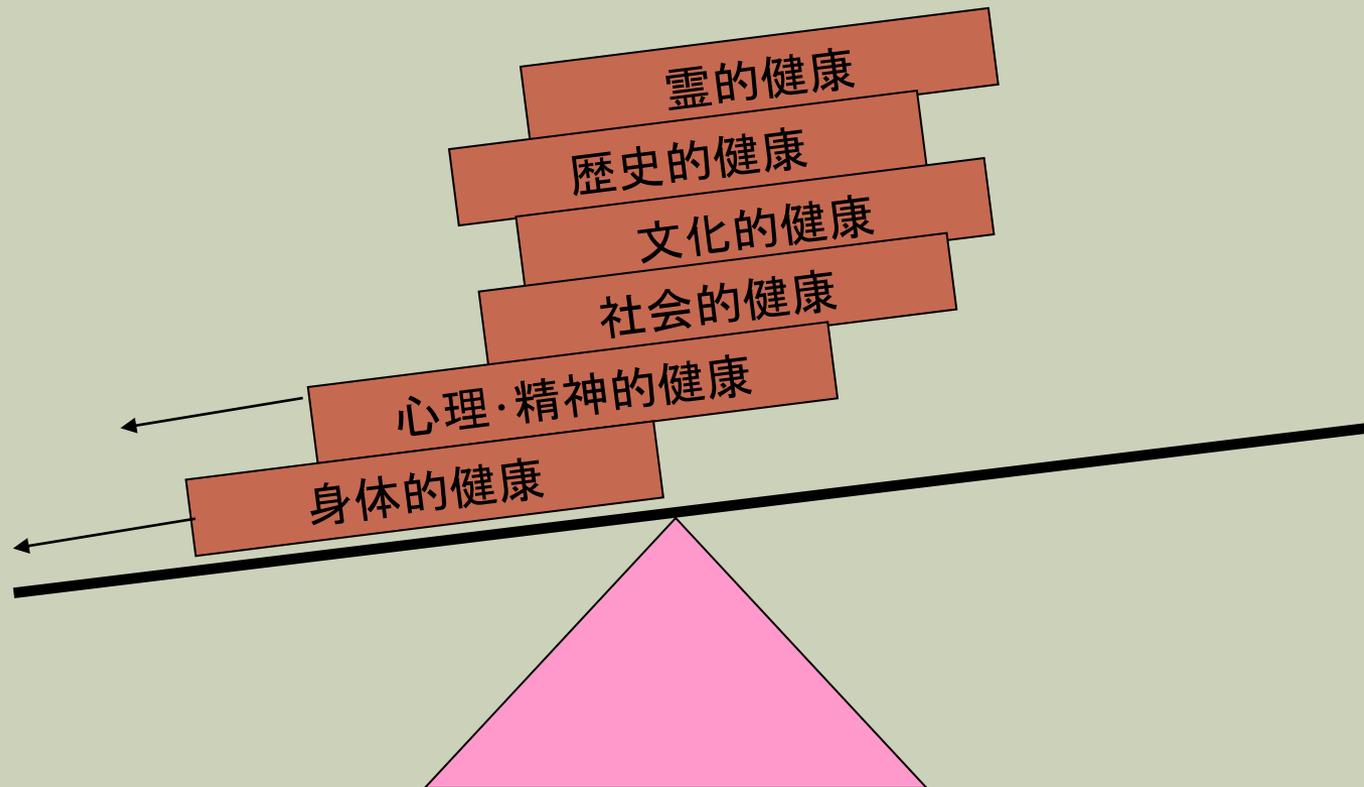
身体全体の活力や生きる意欲につながる



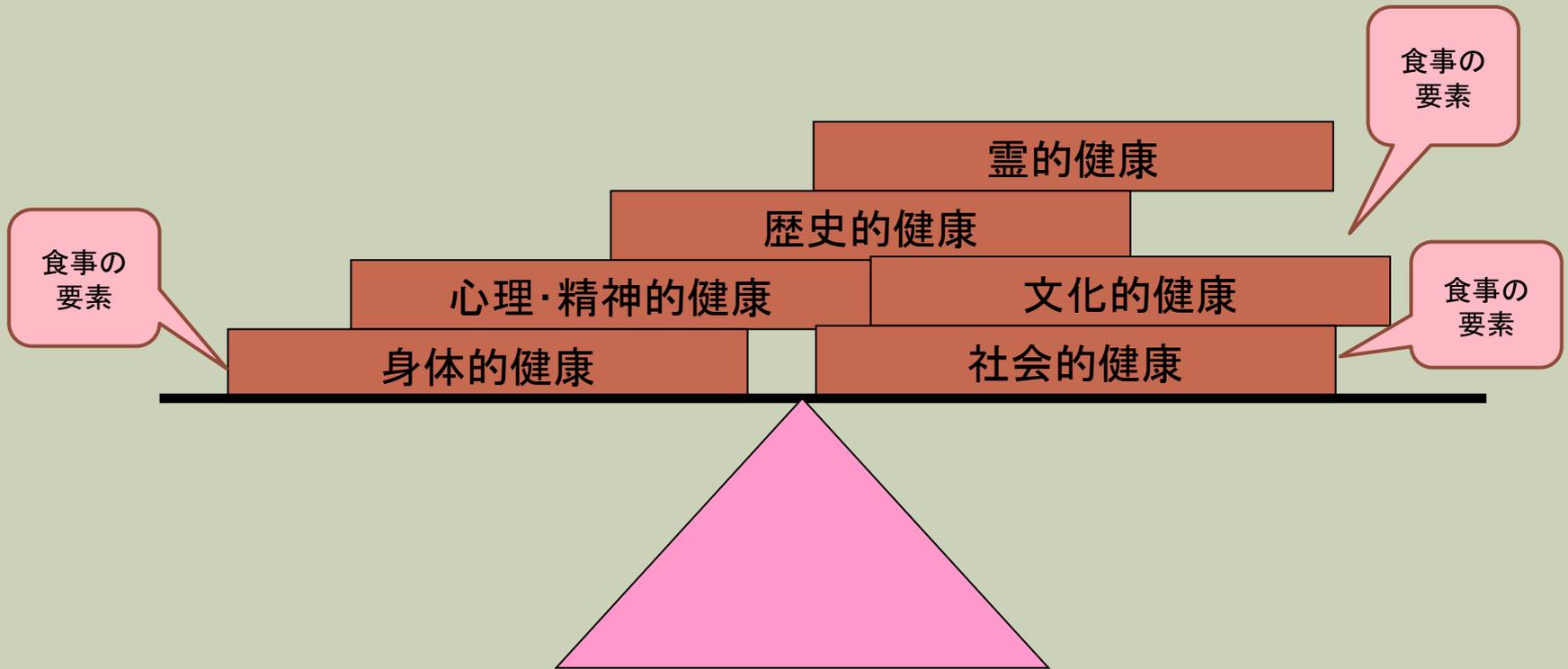
# 健康のバランス



# 健康バランスがくずれる

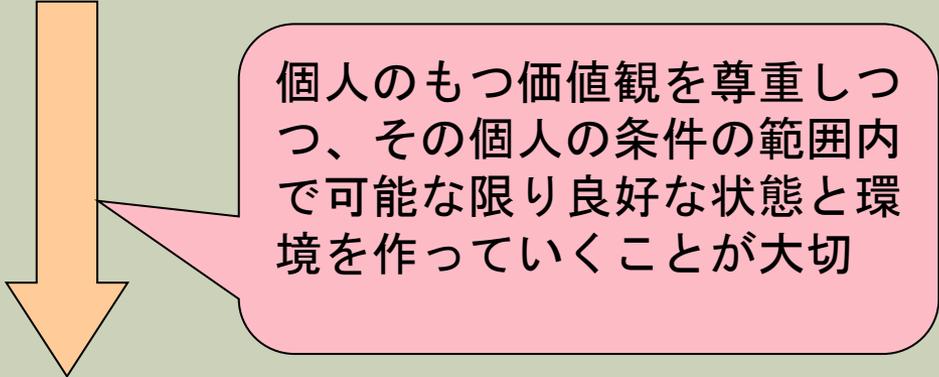


# 高齢者にとっての健康とは トータルにバランスが安定した状態



# 生活のバランスを中心においた考え方

病気や障害を持ちながら、いかにより良く、  
自分らしく生きるのか



個人のもつ価値観を尊重しつつ、その個人の条件の範囲内で可能な限り良好な状態と環境を作っていくことが大切

「口から食べられる」ことの  
意義は大きい

# ではなぜ、食べないのか？

その理由・・・



食べたくないの？

食べたいけれど  
食べれないの？

食べる行為を  
忘れてしまったの？

# 食べたくないのは・・・

食欲不振をきたす病気

消化器系の病気  
身体の痛みや、発熱など

生きる意欲が  
減退している

「生きていても仕方がない」  
「私なんか・・・」とふさぎ  
込む」等うつ病やうつ状態

活動量が少なく、  
空腹感を感じない

昼夜が逆転して、昼間活動  
できない一日寝たきりの状態

## [事例 1] 食べたくても食べられないTさん

82歳の男性Tさんは脳梗塞により右半身麻痺となってしまった。意識もはっきりして、認知機能の障害もないが、食事がすすまず体重が3か月で6Kgも減少してしまった。活気がなくなり、笑うこともなくなった。

# むせて、うまく飲み込めないのでは？

咀嚼に問題があり  
食べ物を細かく噛み  
砕くことができない

食物を塊にすることに  
問題がある

嚥下反射が低下し飲  
み込むことに問題が  
ある

## むせないための工夫

・ やわらか食の工夫

・ 一口大の食べ物  
・ とろみをつける

・ 食事前の舌の運動や  
顔面マッサージ  
・ 姿勢の工夫  
・ とろみをつける

# 食事に楽しみがなくなり、苦痛と感じているのは？

⑥ 自助具などを使って  
自分のペースで  
食べたい

① 口腔内の乾燥や  
汚れ

⑤ ご飯におかずや  
薬をまぜること  
による食欲減退

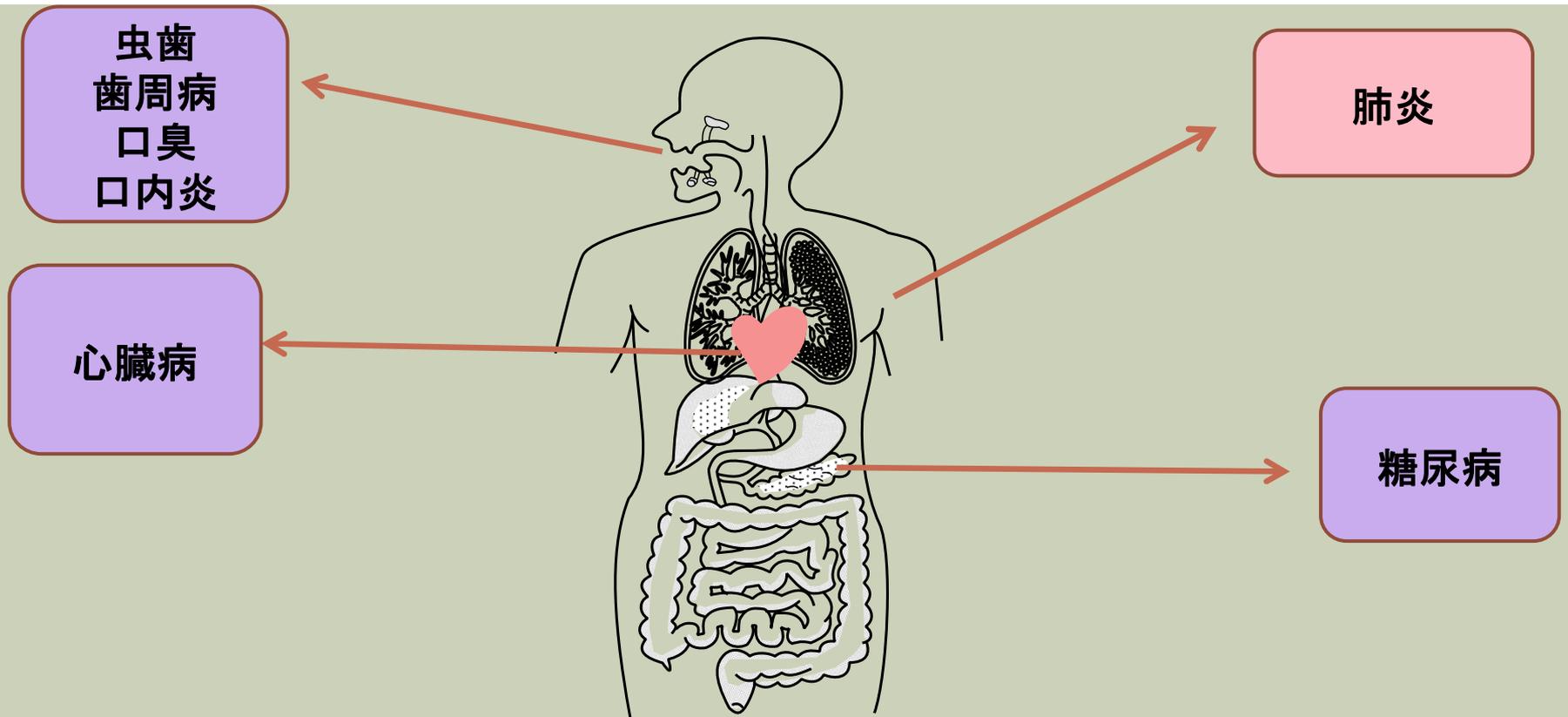
② 義歯の痛みや噛み  
合わせが悪い

④ 前掛けやエプロン  
で自尊心の低下

③ 不安定な姿勢



# 口腔ケアの不良がもたらす病気

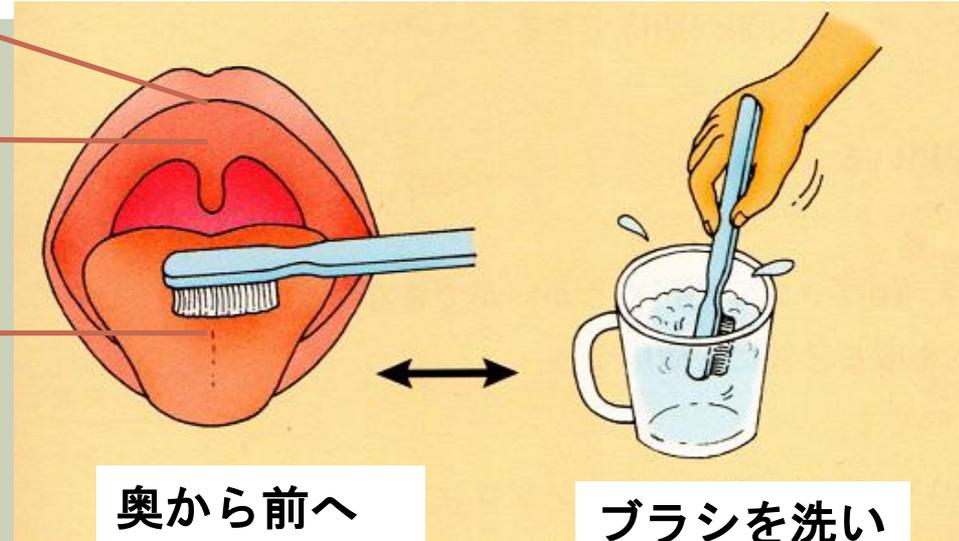


# 口腔ケアの方法

唇と歯ぐきの間

上あご

舌

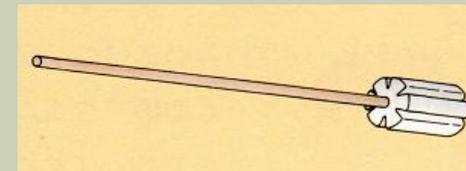


奥から前へ

ブラシを洗いながら



舌ブラシ



スポンジブラシ

# 食事に用自助具の例



# 食事介助をする場合のポイント

- ◆食前に「ぶくぶくうがい」をしましょう。
- ◆横に座りましょう。
- ◆麻痺がある場合は、麻痺のない側から介助しましょう。
- ◆足が床について、安定するようにしましょう。
- ◆高齢者と目の高さが同じになるように椅子に座りましょう。
- ◆上から介助せず、下から口にもっていくようにしましょう。

## [事例] 食べる行為を忘れてしまったSさん

92歳の女性Sさんは、認知症があり食事時間になっても、テーブルに座ろうとしない。ようやく座っても、自分では全く食べようとしない。食事の形態は、飲み込みが悪いためミキサー食だった。

「口を開けて」と言っても開けようとしないため、介助で歯の隙間から無理にスプーンを入れて食べさせることも多かった。

# 【高齢者施設の普通食】 【Sさんのミキサ一食】



ご飯は、水分が少ないと  
糊状になりかえって  
飲み込みづらかった。

# 認知症高齢者の食環境づくり

## ◆食事に結びつく様々な手がかりを用意する。

見当識への支援

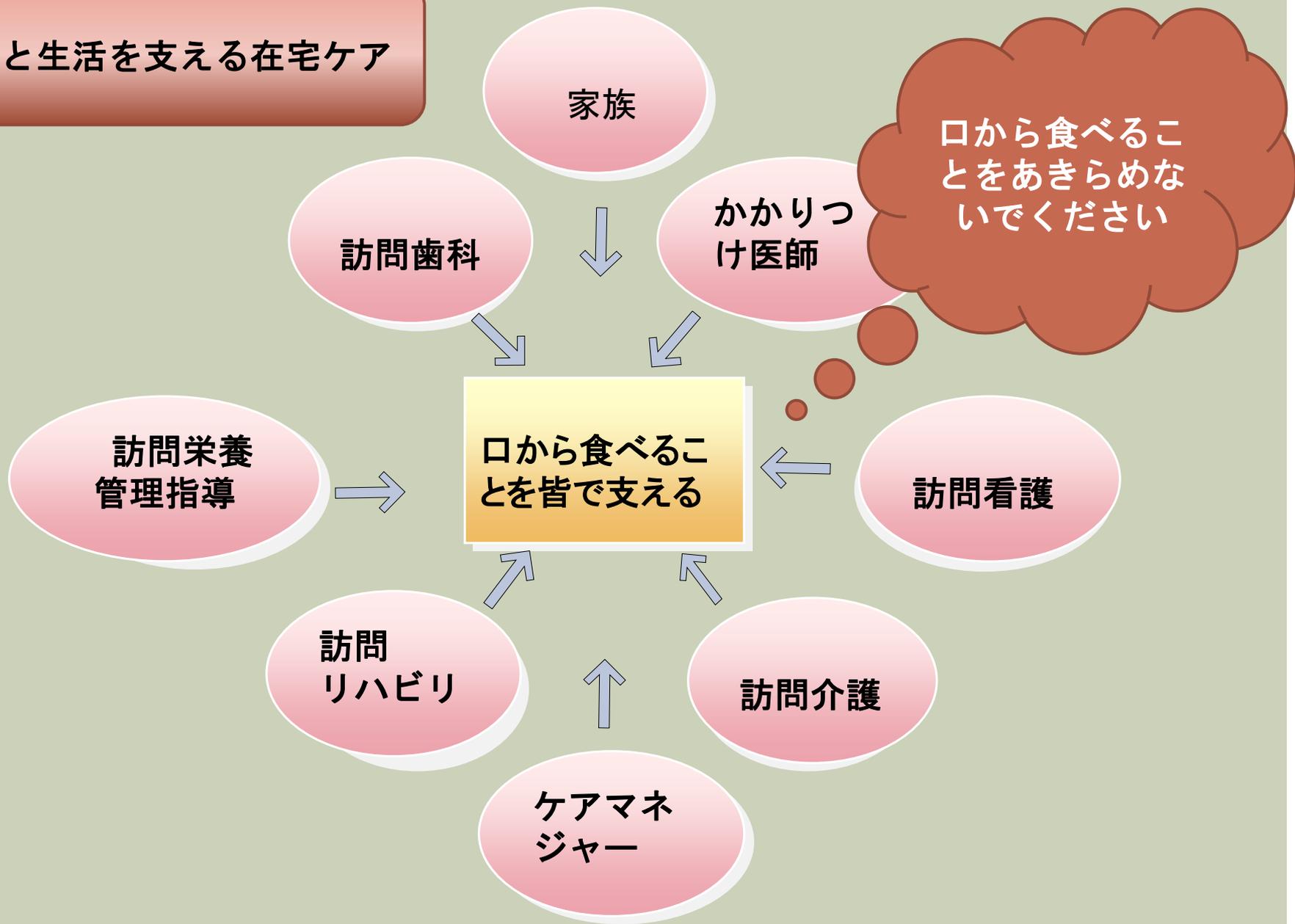
- ・ 食事場所に目印などを付けてわかりやすくする
- ・ 同じ場所、同じテーブルや椅子など馴染みのある環境をつくる
- ・ 炊飯器や食器棚などの家具や物により雰囲気づくり
- ・ 買い物や調理にかかわる機会の提供

## ◆食べる機能を高める。

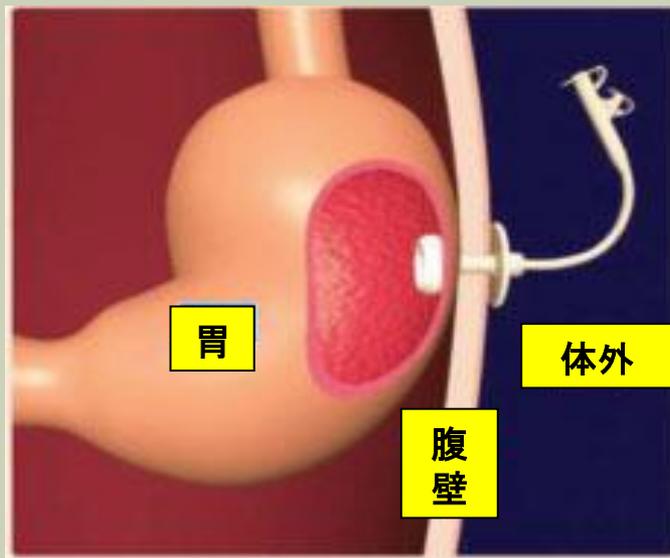
機能的な能力への支援

- ・ 食卓や椅子の高さの調節により、食べやすい安定した姿勢の工夫
- ・ 食べる動作を忘れても、箸と食器をわたして食べる動作の構えをつくる
- ・ 援助者による介助は必要最小限にとどめ、食べるための機能を維持する

# 食と生活を支える在宅ケア



# 胃ろう造設



<http://www.peg.or.jp/eiyou/peg/about.html>

医療者

1. 胃ろうやチューブを入れる前にできるだけ工夫を試してみる。
2. 口から食べられる状態に戻す努力をする。

家族

「口から食べさせたい」



## 〈 引用 ・ 参考文献 〉

- 1) 水谷信子他：最新老年看護学，日本看護協会出版会，2011.
- 2) 中島紀恵子他：老年看護学・実践看護技術学習支援テキスト  
日本看護協会出版会，2006.
- 3) 中島紀恵子他：系統看護学講座・老年看護学，医学書院，2005.
- 4) 奥野茂代他：老年看護学Ⅱ，HIROKAWA，2004 .
- 5) 折茂肇監修：高齢者看護セミナー，メディカルビュー，2003.
- 6) 堀内ふき他：ナーシング・グラフィカ老年看護学①「高齢者の健康と障害」メディカ出版，2013.
- 7) 大塚真理子編著：高齢者の看護技術，医歯薬出版会社，2012.
- 8) 大田仁史，三好春樹：完全図解「新しい介護」，講談社，2005.