

# 高齢者への食事の理解の研修

研修日 年 月 日

# 高齢者への食事の理解の研修



久しぶりに会った友人との食事たのしかったー  
訪問先の利用者さんにも食事を楽しんでもらいたいな～

食事の目的は栄養素の摂取もちろんだけど、  
楽しみでもあるよね



今日は高齢者の食事摂取について  
理解を深めていこう



## 高齢者の食事

### 高齢者の食事



高齢になると食事がスムーズにいかずストレスを抱えこんでしまうことがあります。その原因を理解し適切に介助していきましょう。

## 【食事の目的とは】

生きるにはエネルギーの摂取が必要です。しかし、食事の目的は栄養補給だけでなく楽しみでもあり、楽しみを持つことで活力がうまれます。また嚥んで飲み込む事で嚥下・咀嚼力の低下防止にも役立ちます。

### 食事の目的

- ・生きる為
- ・楽しむ為
- ・嚥下・咀嚼力低下防止

## 食事が困難になる要因とは

次は食事が困難になる要因をみていこう



### 困難になる要因

- ・咀嚼力の低下
- ・嚥下力の低下
- ・消化器官の衰え

## 【咀嚼力の低下】

高齢になると咀嚼力の低下が目立つようになります。咀嚼力が低下すると特に固い食べ物や繊維質は噛み切る事が困難になるため避けた方が安全です。

### 噛みやすくする工夫

- ・硬い野菜は切り目を入れる
- ・硬い野菜は電子レンジで温める
- ・根菜類は繊維に垂直に切る
- ・すり身やつみれにする

## 【嚥下力の低下】

嚥下する筋力が低下すると同時に唾液の分泌量が低下するので飲み込みにくく誤嚥しやすくなります。

## 【消化器官の衰え】

高齢になると消化液や唾液が少なくなり消化機能が下りやすくなります。そのため、食欲低下や便秘や下痢を引き起こしてしまいます。消化吸収されやすい食材や調理法を選んでいきましょう。

上記以外でも空腹を感じなくなったり、食べ物だとわからなくなったりする事もあります。



食やすい食品・食べにくい食品を  
事前にまとめておくと便利ね

### 食べやすい食品

おかゆ

シチュー

つくね

たまご豆腐等

### 食べにくい食品

硬い野菜(キャベツ・きゅうり)

繊維が残るもの(ごぼう・ふき)

弾力があるもの(こんにゃく)

飲み込みづらいもの(のり)

## 食品の形状

## 食品の形状



## 【刻み食】

食材を刻んで食べやすくしたものです。口が大きく開けられなかったり噛む力が弱くなってきた方に適しています。

## 【ソフト食】

茹でるなどして食材を柔らかくしたものです。歯がない人でも歯茎の力でつぶす事ができます。

## 【ミキサー食】

食べ物をミキサーにかけてペースト状にしたものです。そのまま飲み込む事ができるので噛む力がない人にも対応ができます。

## 【ゼリー食】

食べ物をミキサーにかけ寒天などを加えゼリー状にしたものです。のどの滑りも良い為、噛む力・飲み込む力の両方が弱くなった方に適しています。

# 食事の前の準備と姿勢

## 食事の前の準備と姿勢



### 【準備】

#### ・声かけを行う

傾眠傾向になっている方もいる為、食事前には必ず声掛けを行います。これから食事をするといった意識をもってもらう事で誤嚥を防いでいきます。



ウトウトしながら食べようとする人多いのよね...

#### ・排泄を済ませる

食事前にトイレの声掛けを必ず行いましょう。落ち着いて食事に集中してもらい、また排泄の状態から体調の状態を判断します。

## ・体調の確認

食事前の体調確認を行う事は重要です。バイタルは問題ないかなどチェックする事で安全に食事を提供できます。

### 食事前の準備

- ・声かけを行う
- ・排泄を済ませる
- ・体調の確認

## 【姿勢】

正しい姿勢での食事摂取はとても大切です。姿勢が悪い事から誤嚥し肺炎を引き起こしてしまう可能性もあります。

### ・テーブルでの場合

椅子にしっかりと座った状態で膝が 90 度に曲がる姿勢を保ちます。膝が伸びてしまって体がずり落ちてしまうと上を向いてしまい、誤嚥になる可能性があります。また左右に姿勢が崩れやすい方へは肘当てがある椅子を使用していくのも良いでしょう。

## 【テーブルでの食事まとめ】

- ・椅子にしっかりと座る
- ・膝が 90 度に曲がる姿勢を保つ
- ・左右に崩れる時は肘当てがある椅子を使用

### ・車いすの場合

車いすでの食事摂取で注意しなければならない事としてずり落ちがあります。ずり落ち防止のためには、ある程度高さがあるクッションを太ももに乗せおなかの下の部分をクッションにもたれかかるようにすると顎が上に挙がりにくくなります。また肩から首にかけてクッションを入れるとさらに効果的です。

## 【車いすでの食事まとめ】

- ・ずり落ちに注意する
- ・クッションを活用する
- ・顎が上に挙がらないようにする

### ベッド上の場合

ベッドを 60 度くらいにギャッチアップし、首が後ろに反らないように頭に枕やクッションを使用します。ずり落ち防止の為足元を上げ、膝をかるく曲げます。

## 【ベッド上での食事まとめ】

- ・ベッドは60度に
- ・頭にクッションを入れる
- ・足元を上げ、膝をかるく曲げる

## 食事介助をする際には

### 食事介助をする際には



介助する人と同じ目線になるようにします。介助者の方が目線が高いと顔を見上げる状態になってしまう為誤嚥の可能性が高まります。しっかりと飲み込んだ事を確認しながら利用者のペースに合わせて介助していきます。

#### ・片麻痺の方の介助

介助する際には麻痺のない方(健側)から介助しましょう。麻痺側から介助するとうまく動かせない為、口の中に食物が残り誤嚥の危険があります。

○健側から介助

×患側から介助

## 食後に意識する事

### 食後に意識する事



食後は歯磨きや入れ歯の洗浄を行い口腔内を清潔に保ちます。この時に食物が残っていないか確認します。また食事後にすぐに横にさせると食べ物逆流する事があるので1時間程度は横になることは避けます。

#### 食後に意識する事

- ・食物残渣がないか確認する
- ・口腔内を清潔にする
- ・食後すぐに横にさせない

## まとめ

身体機能が低下した高齢者にとって食事は貴重な楽しみの時間です。おいしいと感じる事で生きがいにもなります。

介助者次第でより楽しめるようにもなりますので、高齢者への食事摂取の知識とスキルを深めていくことが求められています。

今後も食事の際には積極的にコミュニケーションをとりその方に寄り添った介助をしていきましょう。