

第45回 口腔機能って何だろう？

＝「認知症の方」の食事「困りごと」と対処法について＝

(その20)

北九州在宅医療・介護塾
塾長 久保 哲郎

今月は、会員の方から「嚥下が悪くなり、むせることが多くなったので防ぐにはどうしたら良いか？」という質問がありましたので対応策についてご紹介します。

- 一般的には、固形物よりもさらっとした液体物の方が喉を通り過ぎる速さが速いため、“むせ”がみられやすいようです。
- 食べやすくする工夫をする。⇒一口量の大きさにして、柔らかく煮て噛みやすくしたり、硬さは均一に、くっつきやすいものを避けて、まとまりやすくなるようにしてはどうでしょうか。
- 姿勢を意識する。⇒椅子に腰掛けて食事を摂る場合は、首が少し前屈するようにあごと首の間に指が3～4本程度入る角度にします。その時、足はしっかりとかかとま

で床につけ、つかない場合は踏み台などで調節します。

- 食事に集中できる環境を整える。⇒食事はしっかりと目を覚ました状態で摂りましょう。ウトウトした状態では誤嚥のリスクが高くなり、“むせ”の原因になります。そして、テレビやBGMの音を消し、隣り同士の会話は、食事が終了した後にしましょう。
- 少量ずつ、ゆっくり食べる。⇒一度に口に入れる量は少なめにして、ゆっくりと食べるようにしましょう。
- 食べる順番を工夫する。⇒食べ始めは飲み込みやすく、食べ終わりは飲み込みやすく、口の中に残りにくいものにさせてはどうでしょうか？

※ 対応策については次回に続きます。

“むせ”の対策は先ず姿勢から

リクライニング車椅子

オーバーテーブルを適切な高さ、位置に置く。

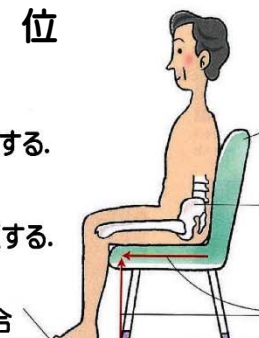


枕を入れて安定をよくする。

腰深く座り、安定をよくする。

足裏がしっかりと床に着くこと。着かない場合は台などで補正する。

座位



適切な背もたれ（背もたれが広すぎると横に傾きやすい）。

骨盤が傾かない。

幅と高さが身体に合った椅子を選ぶ。