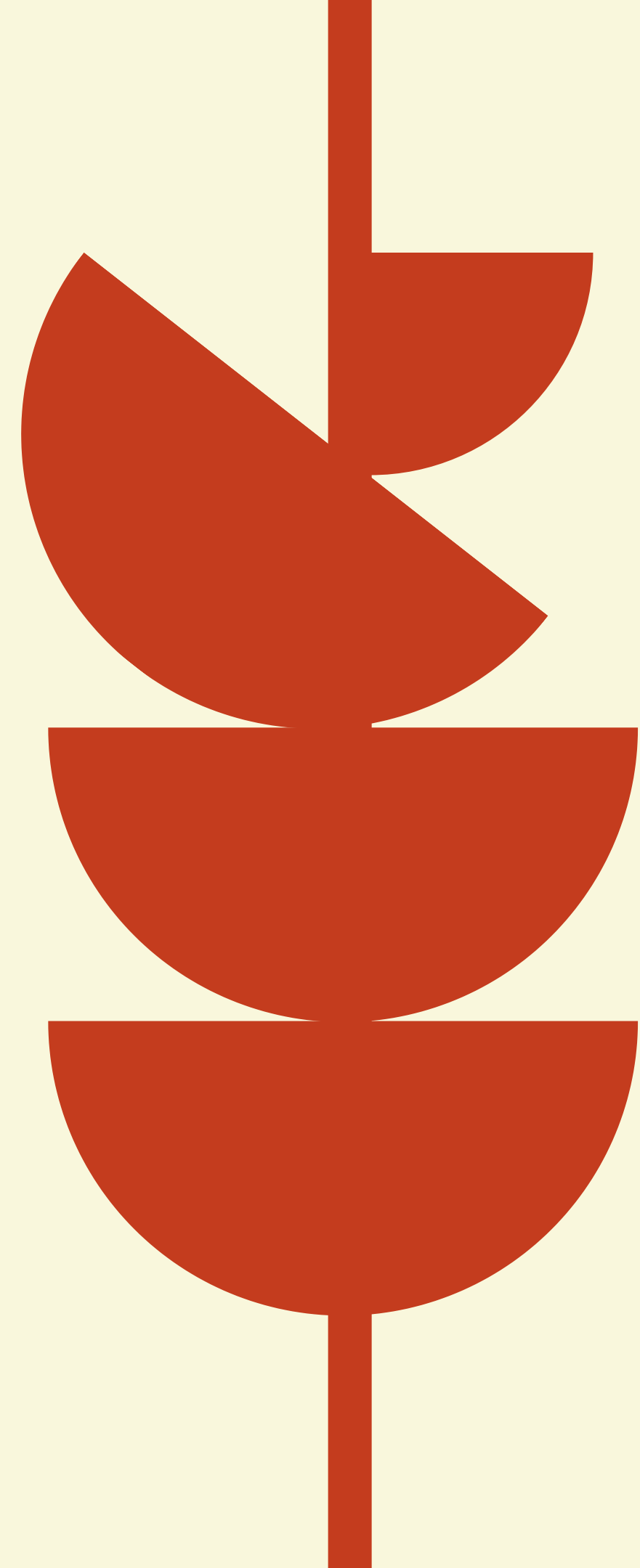
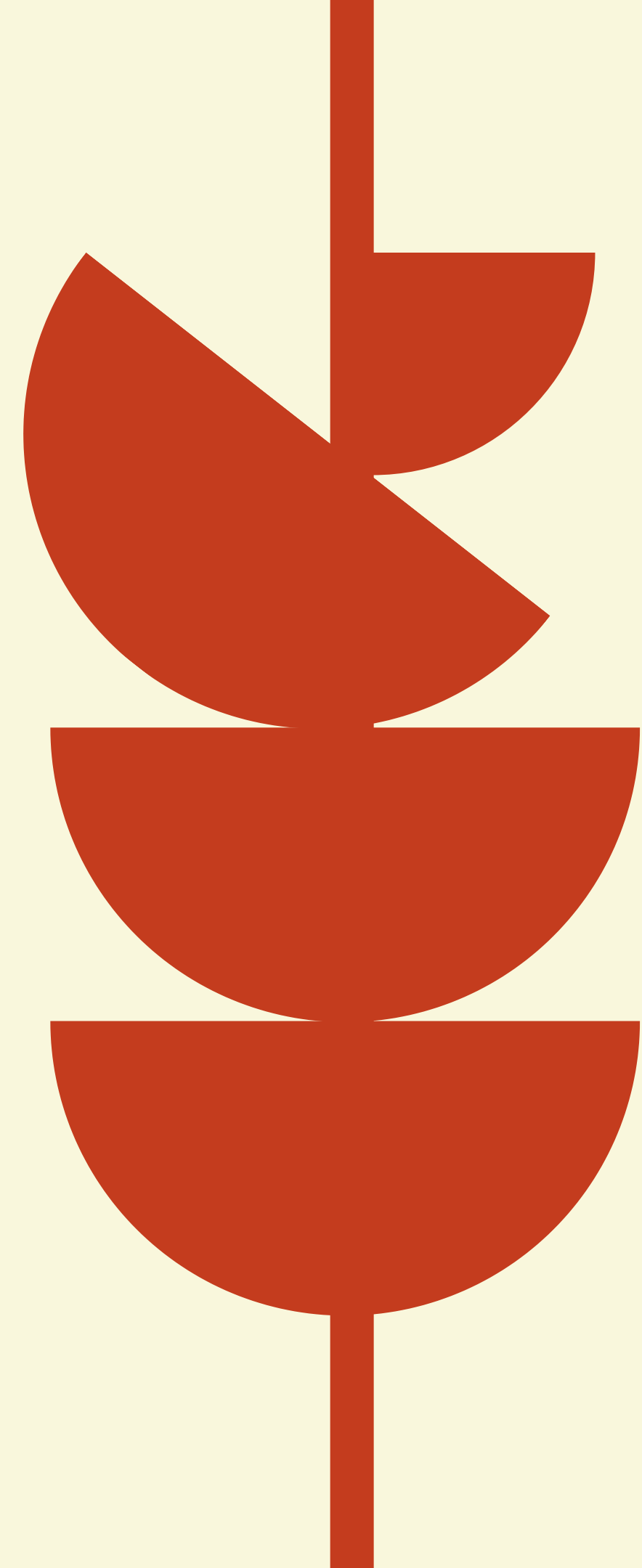


安全で楽しい
食事の時間を!

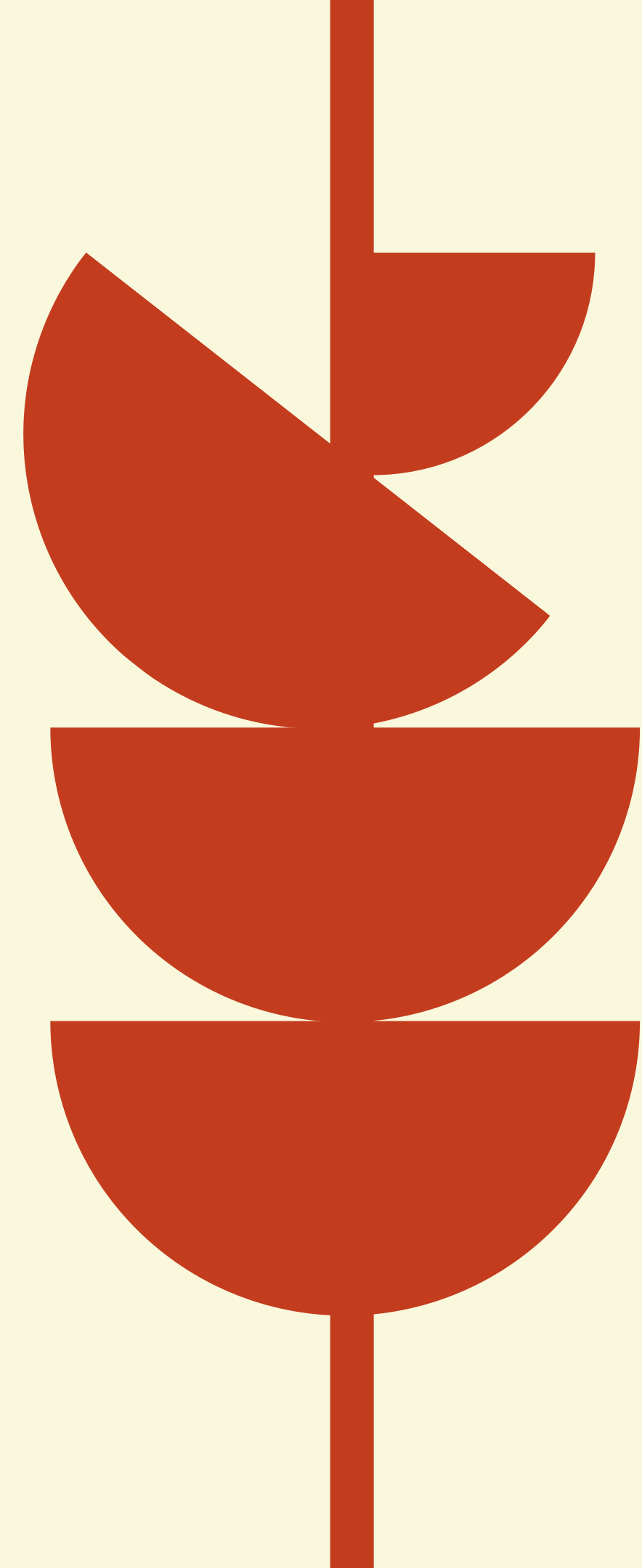
～食事介助のポイント～



1. 食事介助の 基本とは？

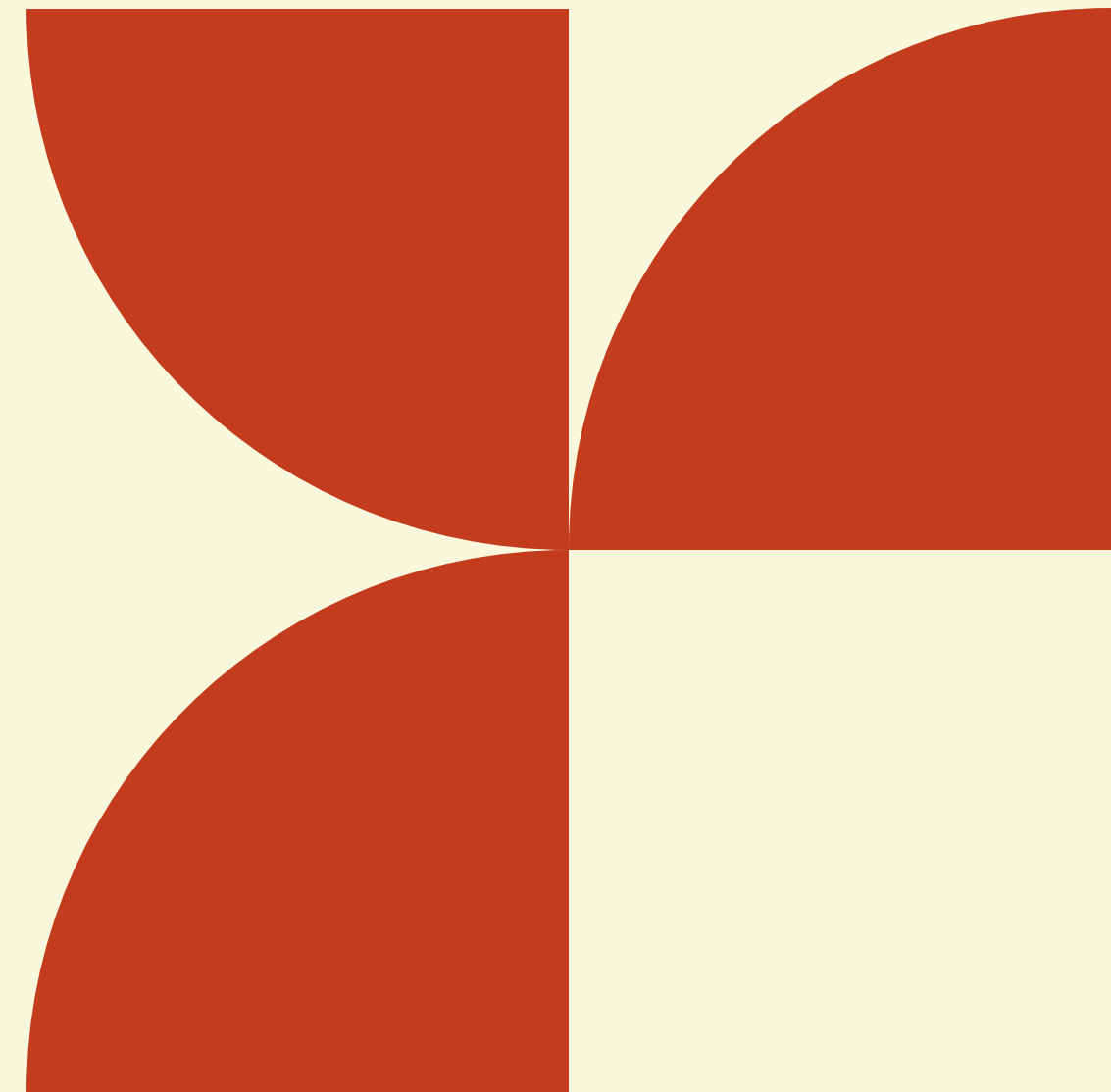


○ 食事介助の目的



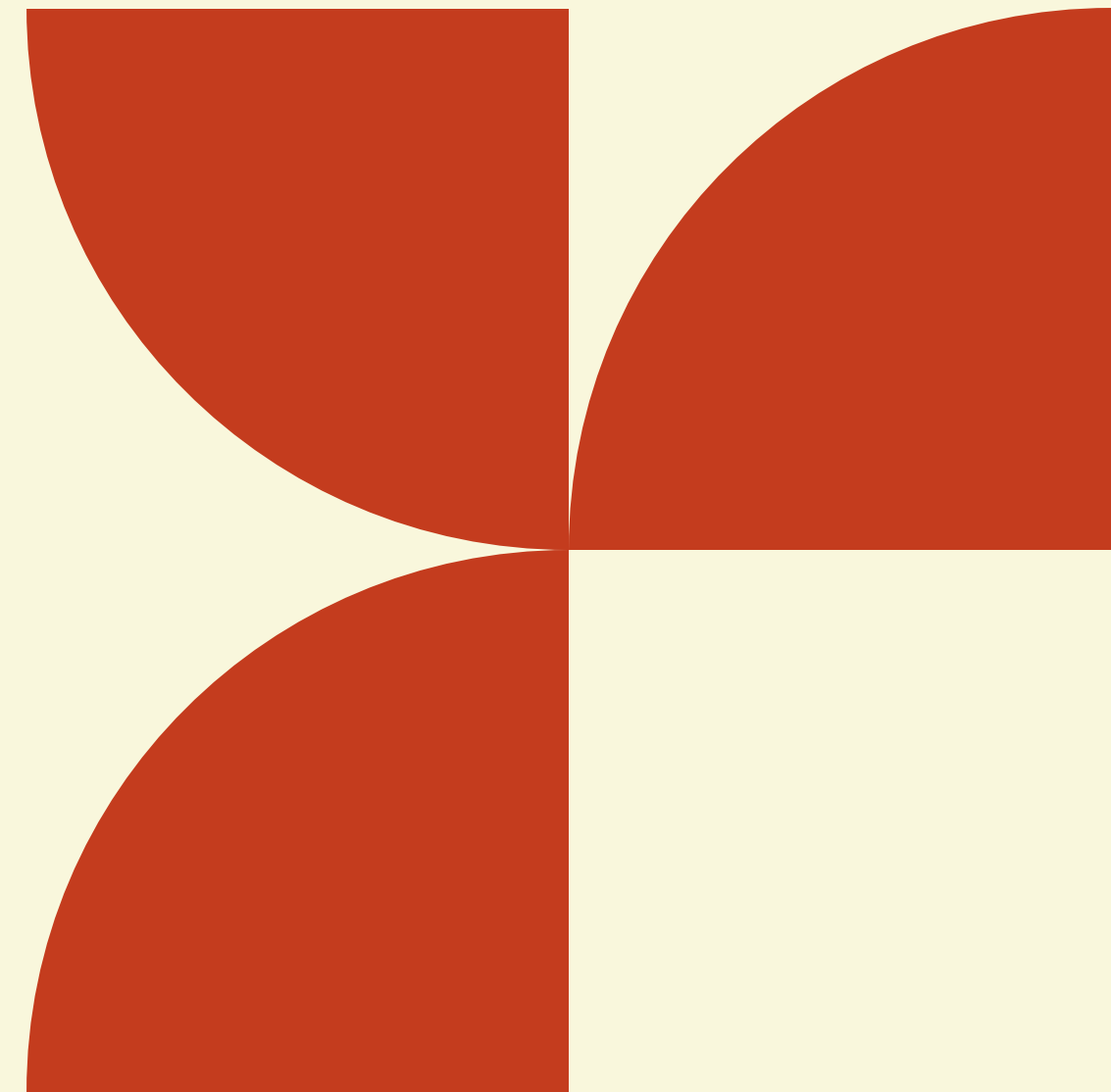
● 利用者の自立支援

食事介助の最大の目的は、利用者が可能な限り自分で食事をする力を維持・向上することです。自分で食べることは、単なる栄養摂取だけでなく、生活の質や尊厳に深く関わっています。例えば、スプーンや箸を使う動作、食べ物を口に運ぶ動作は、手指や口の筋肉を維持するためのリハビリになります。利用者の能力に合わせて適切に介助することで、自立心を育み、自信や達成感を感じてもらえます。「できる部分は自分で、難しい部分はサポートする」という姿勢が、効果的な食事介助には重要です。



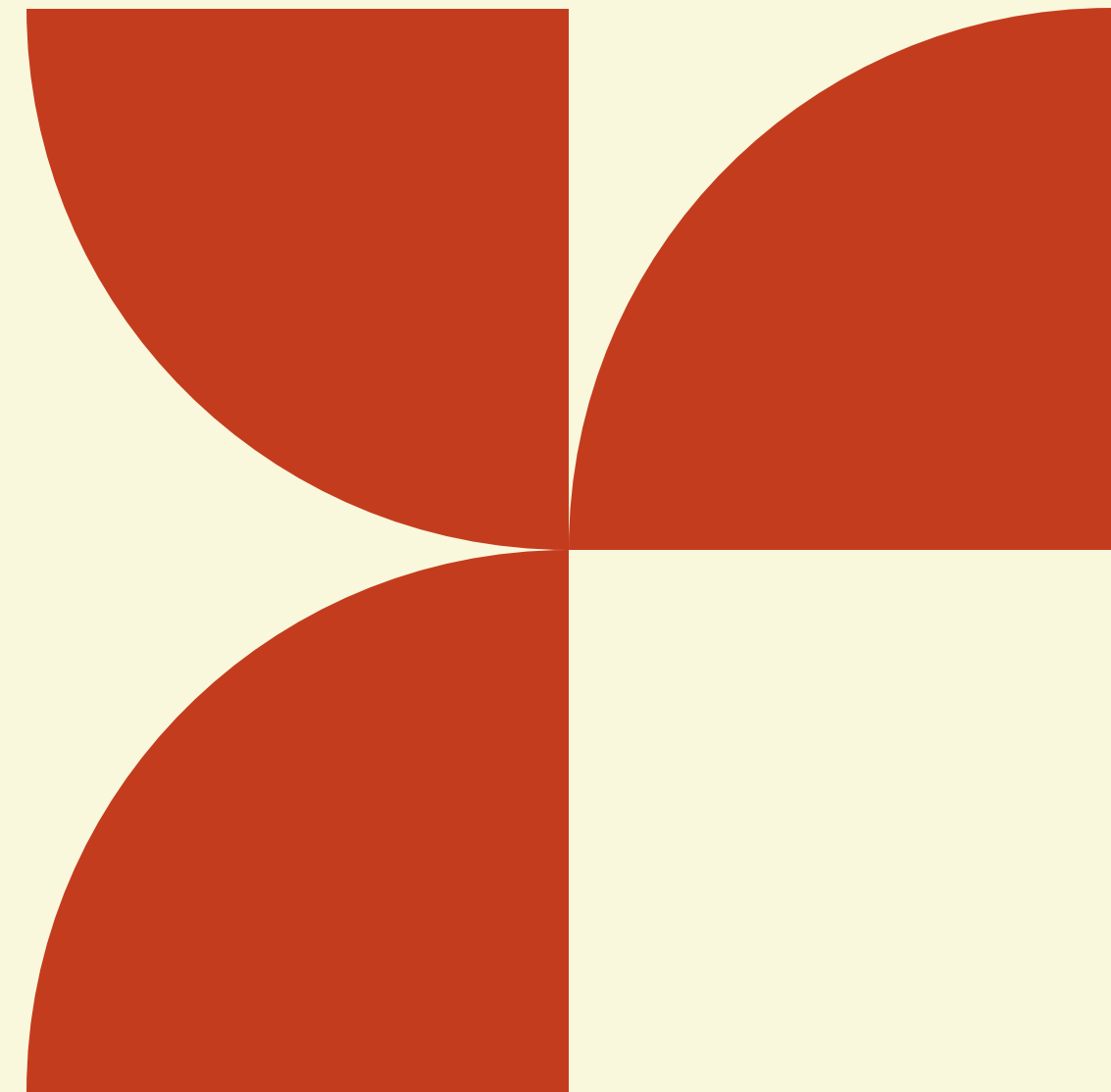
● 安全に食事をする

誤嚥や窒息を防ぎ、安心して食事を楽しむためのサポートが、食事介助の重要な目的です。嚥下機能が低下した利用者に対しては、食事形態を工夫したり、適切な姿勢を保つことでリスクを軽減します。例えば、食べ物にトロミをつけることで飲み込みやすくし、食事中にむせる回数を減らせます。さらに、一口ごとにしっかり飲み込んだことを確認しながら進めることで、誤嚥のリスクを最小限に抑えられます。安全第一で、落ち着いた雰囲気の中で食事を進めることが大切です。

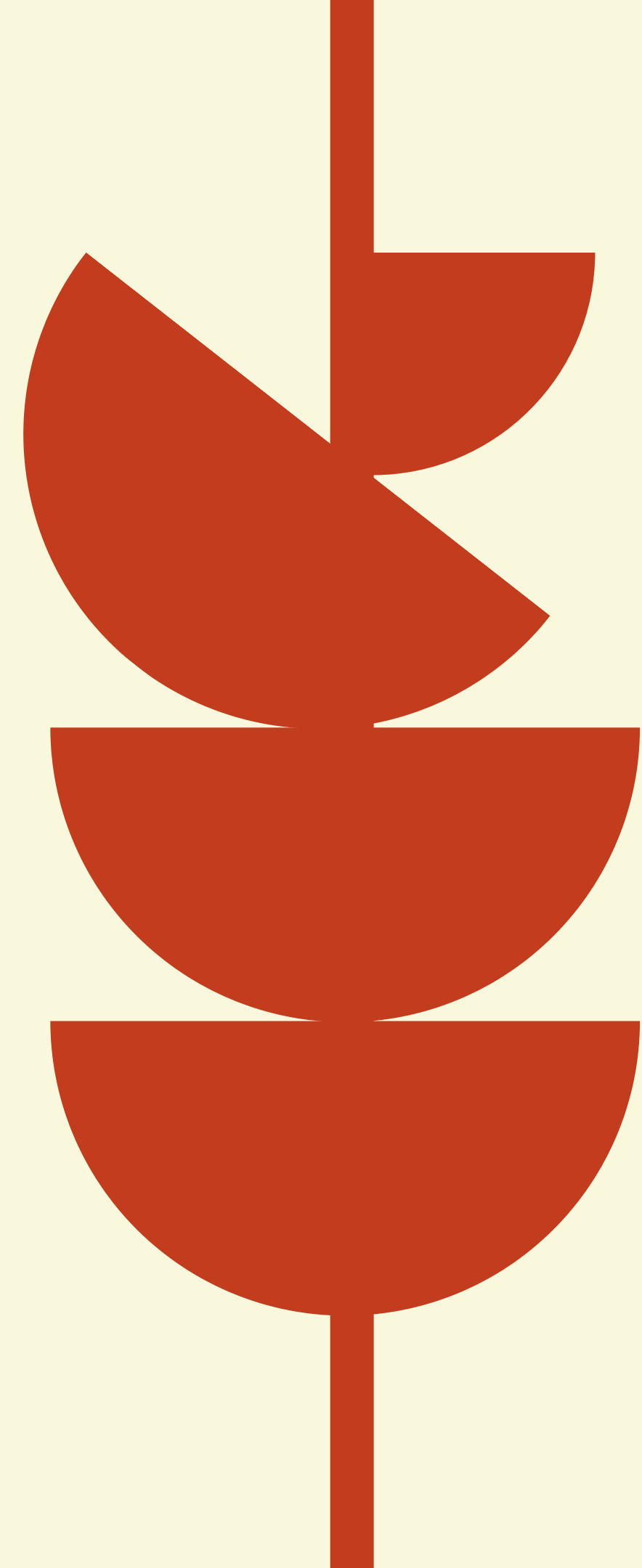


● 食事の楽しみを維持

食事は生きるための基本ですが、「楽しみ」や「喜び」を感じる大切な時間でもあります。食事介助では、利用者が食事を楽しめるよう配慮することが必要です。例えば、見た目が美しく、色彩豊かな料理を提供したり、好みに合った味付けにする工夫が求められます。また、食事中に「美味しいですね」「今日は好きなものですね」といった声掛けをすることで、楽しい雰囲気を作れます。食事の楽しみを維持することで、食欲が増し、心身の健康維持にもつながります。

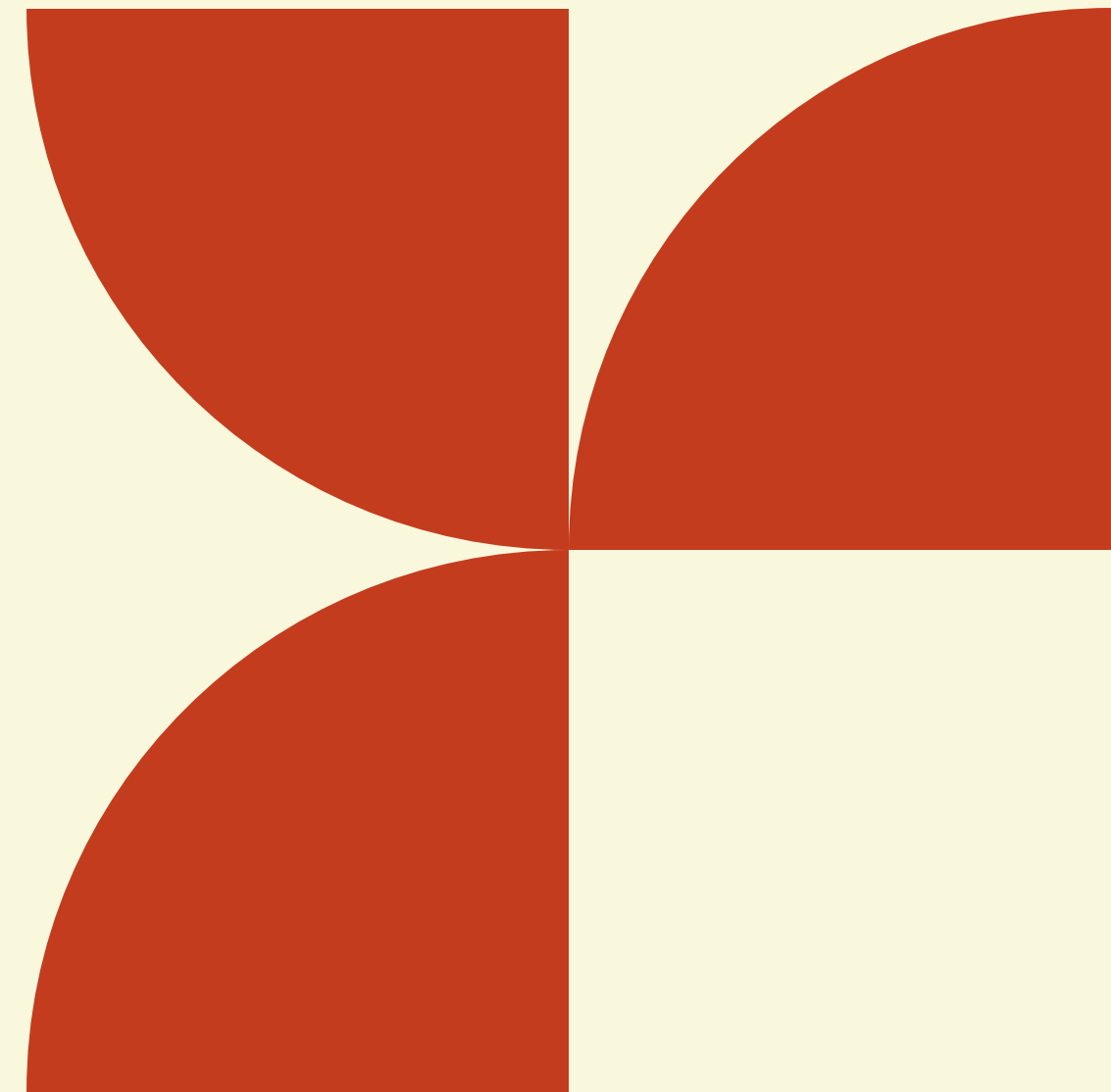


○ 食事介助の心構え



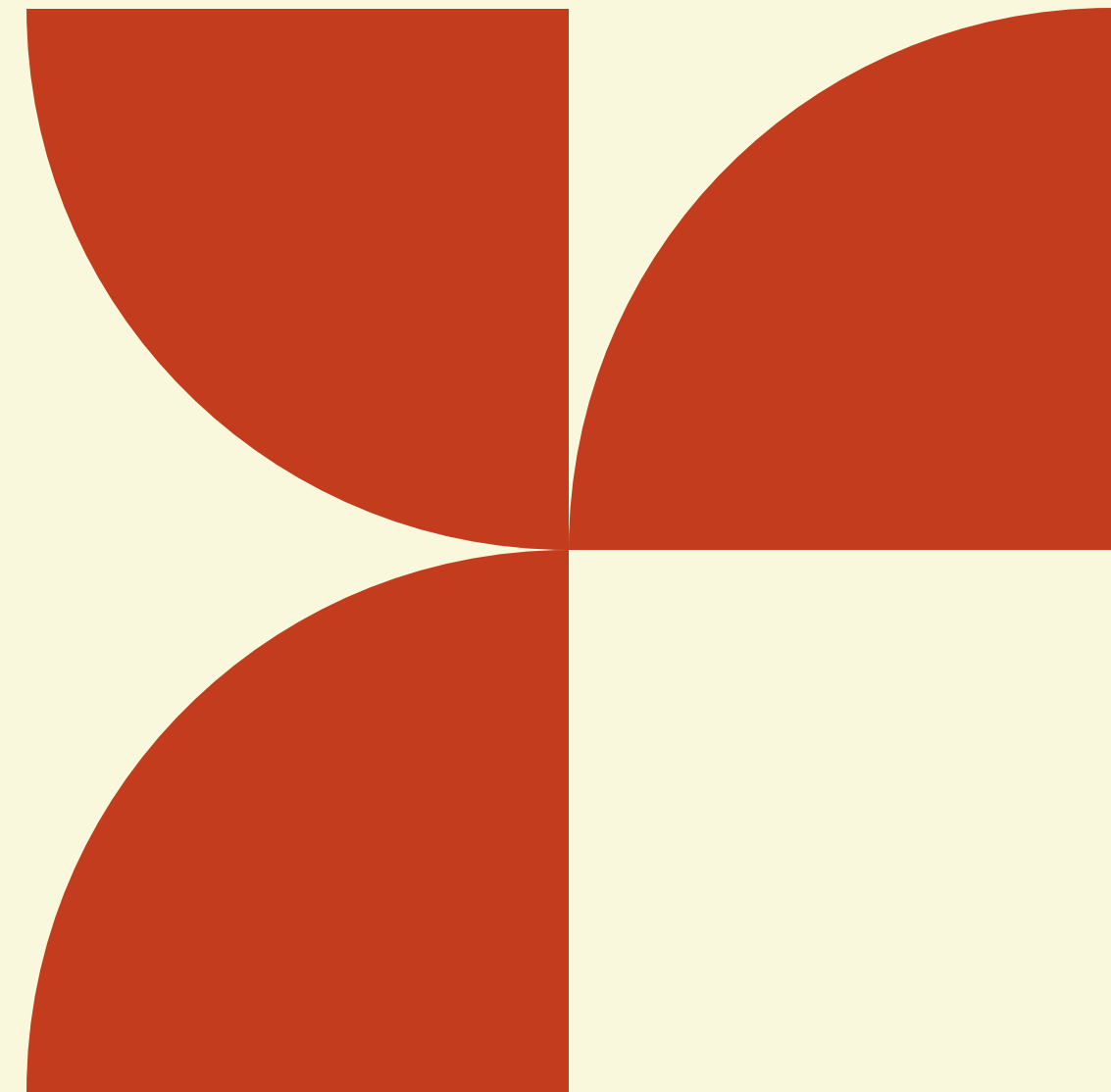
● 利用者の尊厳を守る

食事介助を行う際は、利用者を一人の尊重すべき大人として接することが基本です。例えば、子ども扱いや高圧的な態度は絶対に避け、「自分で食べる力を支える」姿勢が大切です。敬意を込めた声掛けや、丁寧な言葉遣いでコミュニケーションを取りましょう。食事中のプライバシーにも配慮し、周囲の人目が気にならない環境を整えると良いです。利用者が「自分らしさ」を保ちながら食事ができることが、尊厳を守る介助の基本です。こうした配慮が、信頼関係を深めます。



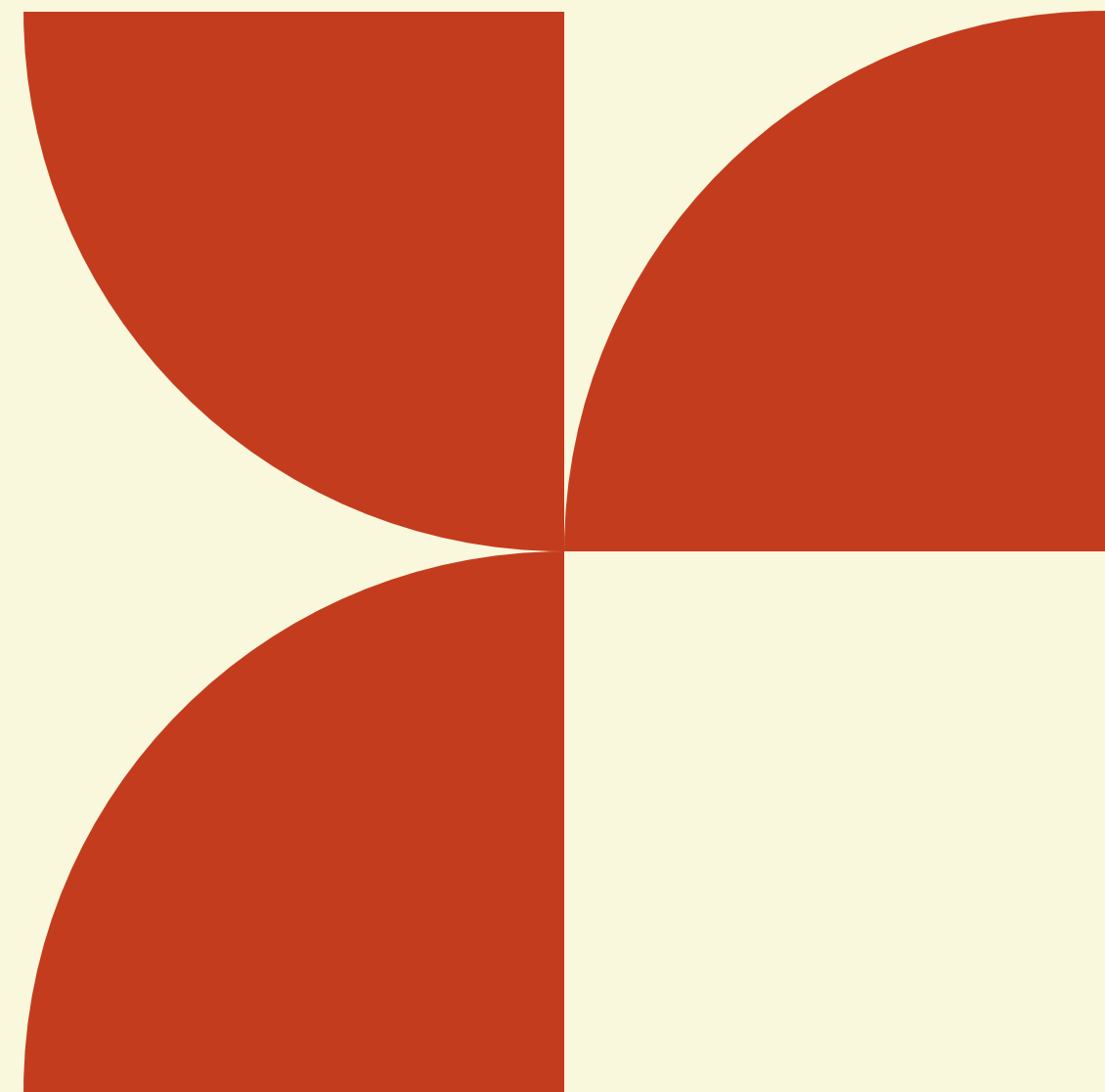
・ 焦らず利用者のペースに合わせる

食事介助は、決して急かさず、利用者のペースを尊重して行いましょう。急いで食べると、誤嚥や窒息のリスクが高まります。利用者が一口ごとにしっかり嚙んで飲み込むのを確認し、「ゆっくりで大丈夫ですよ」と安心感を与えます。また、利用者が自分で食べられる部分は見守り、必要な時だけサポートします。無理に進めるのではなく、利用者の表情や仕草に注意を払い、気分や体調に応じて柔軟に対応しましょう。

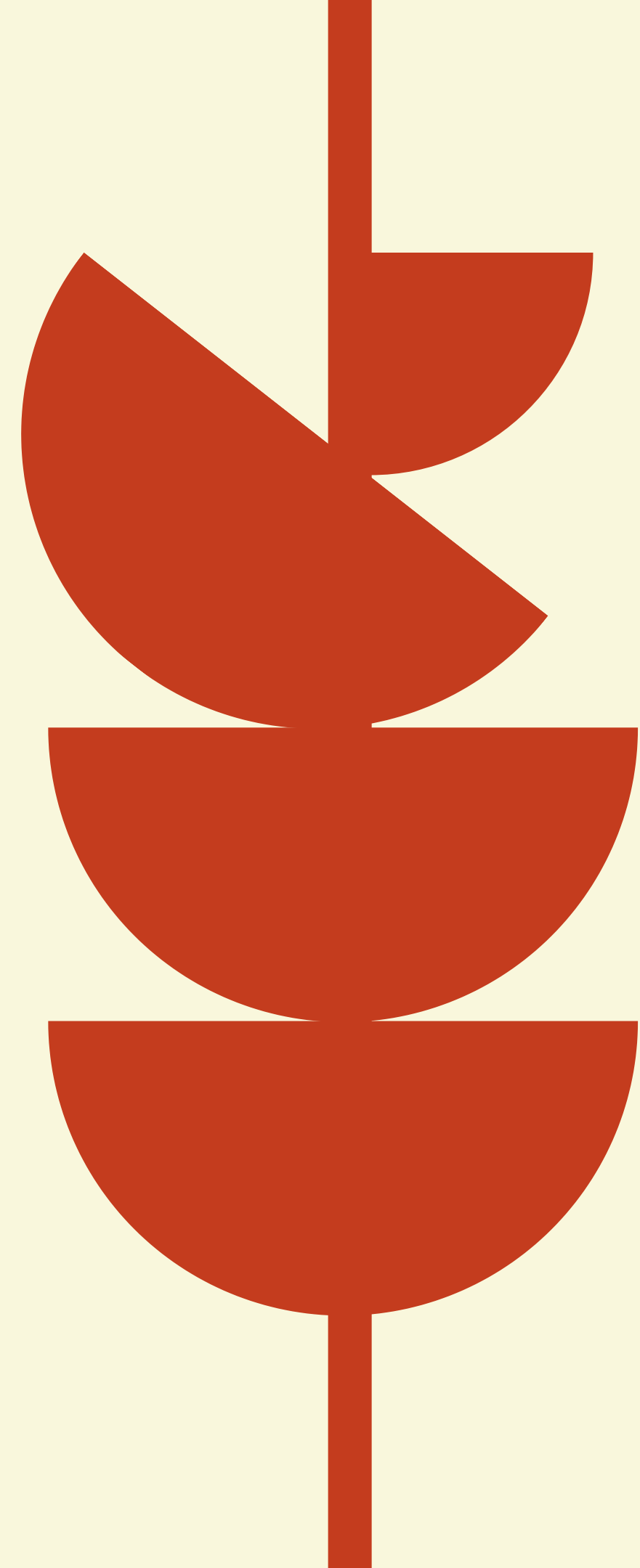


• 声かけとコミュニケーション

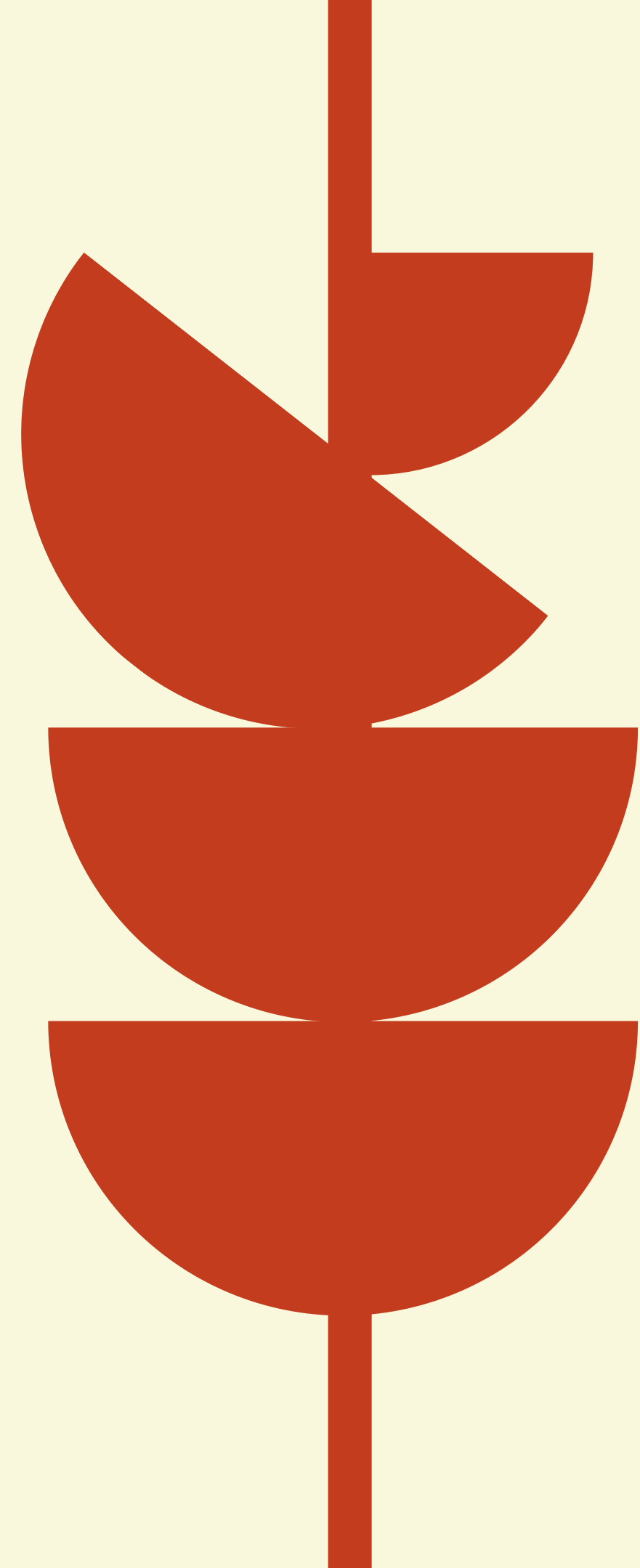
食事介助中は、適切な声掛けとコミュニケーションが欠かせません。例えば、「次にお魚を食べましょうか?」「飲み物を飲みますか?」など、次の動作を確認しながら進めると、利用者が安心して食事を楽しめます。明るく穏やかな声掛けで、食事に対する不安を和らげましょう。また、利用者が食事について感想を話したり、会話を楽しめるようにすることで、食事の時間がより充実したものになります。コミュニケーションは、利用者との信頼関係を深める重要な要素です。



2. 食事前の 準備と確認

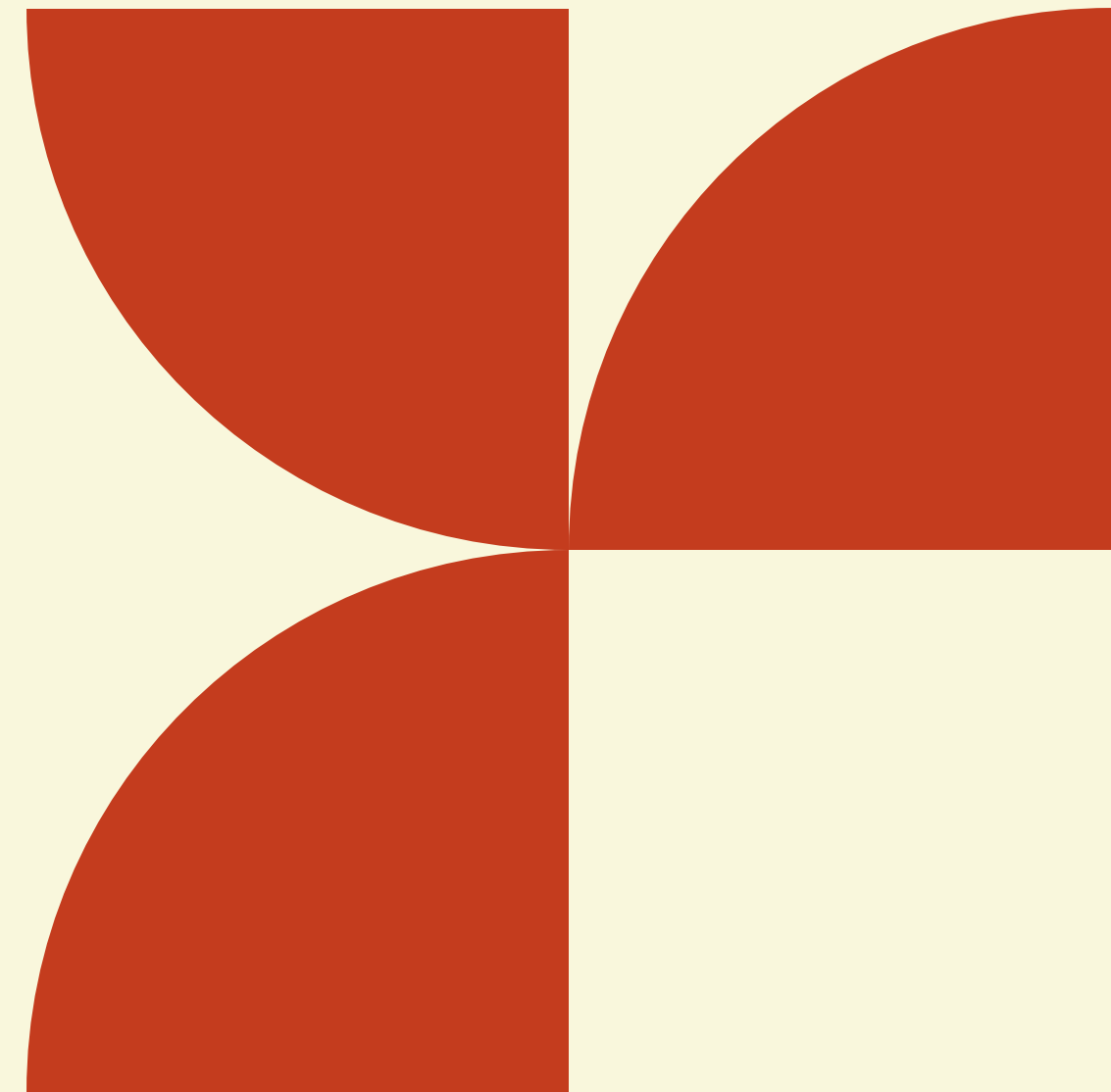


○ 環境を整える



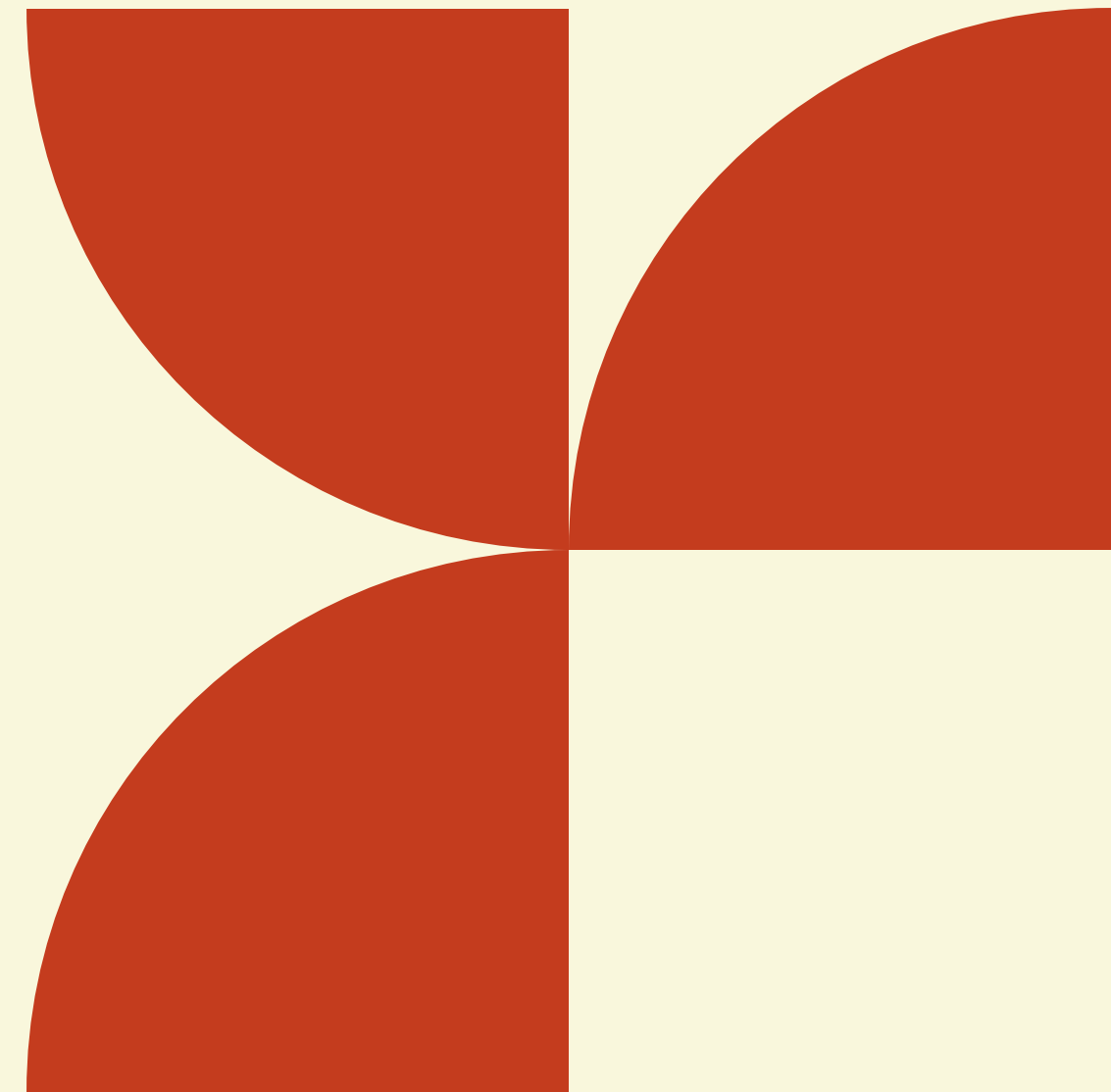
● 食事の場所と姿勢

食事前に、利用者が安全に食事を取れる環境と姿勢を整えることが重要です。椅子に座る場合は、背筋を伸ばし、足が床につくように調整し、安定感を確保しましょう。ベッド上の場合は、背もたれを30度から45度に起こし、枕やクッションで上体をしっかり支えます。顎を軽く引いた姿勢にすることで、気道が塞がりにくくなり、誤嚥のリスクを軽減します。利用者が姿勢を保ちづらい場合は、手足の位置やサポート具を工夫し、少しでも楽に食事ができる体勢を整えましょう。



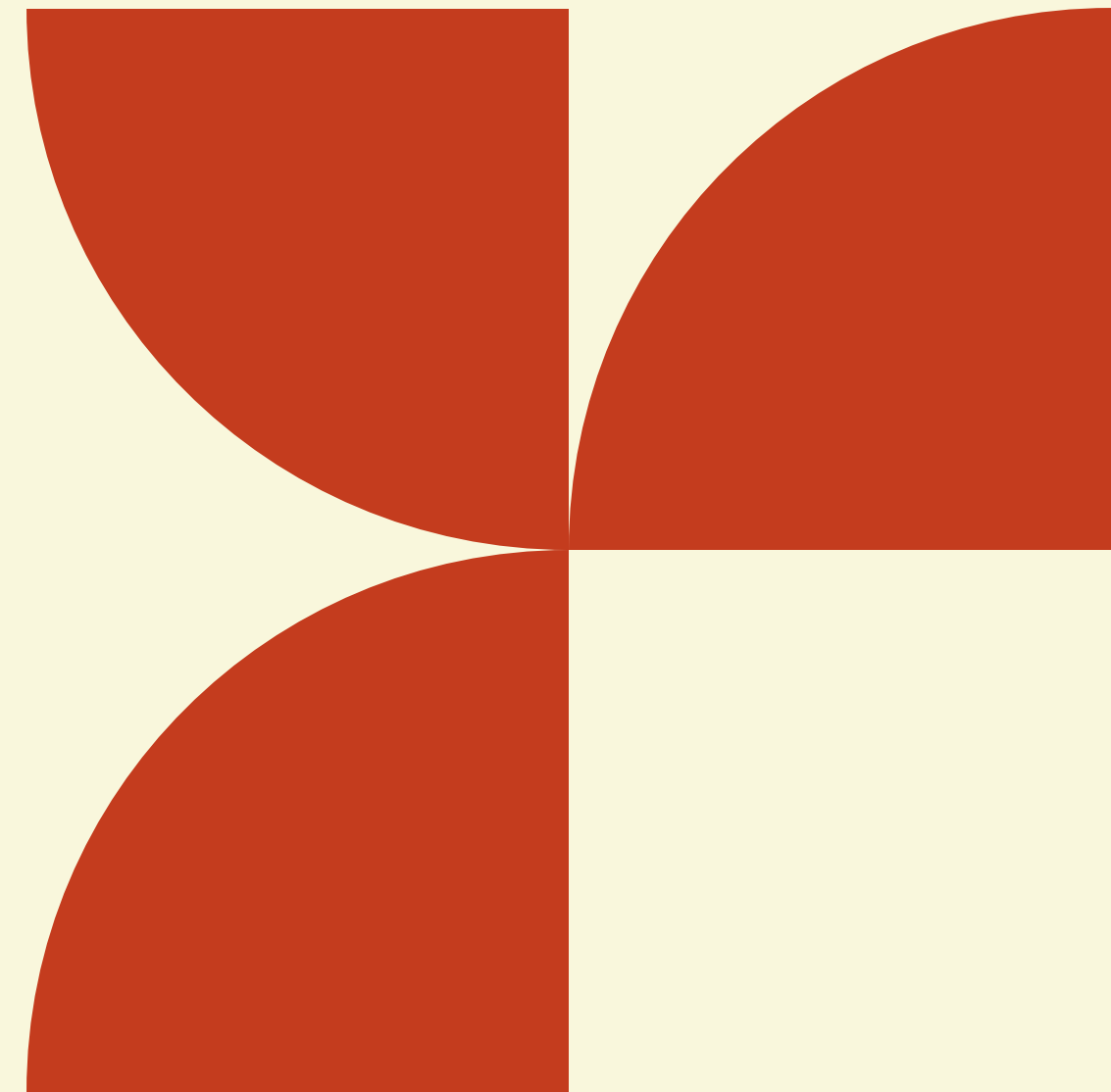
● 食事の配置

食事の配置は、利用者が食べやすいように工夫することが大切です。食器やカトラリーは、利き手側に置き、使いやすい位置に配置しましょう。また、飲み物やおかずを置く際は、利用者の視界に入るように配置し、何がどこにあるか分かりやすく伝えます。食器は滑りにくいものを使用し、安定したトレイやテーブルを利用すると良いです。スプーンやフォークは、持ちやすい形状のものを選び、食べやすさをサポートしましょう。配置の工夫で、利用者の自立度や食事の楽しみが向上します。

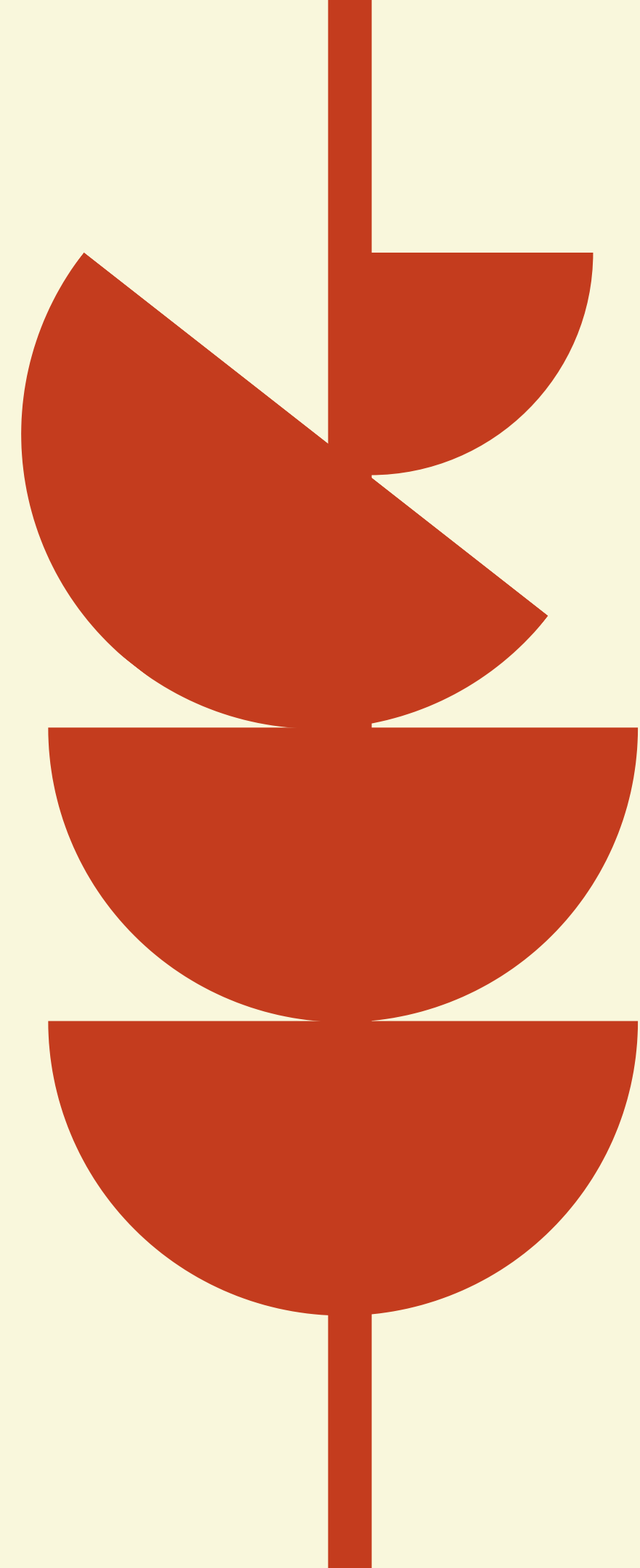


● 室内の環境調整

食事は落ち着いた環境で行うことで、利用者の安心感と食欲が増します。室内の明るさは適度に保ち、食べ物がよく見えるようにしましょう。寒すぎたり暑すぎたりしないよう、室温も調整が必要です。また、テレビの音量や周囲の騒音を抑え、静かでリラックスできる雰囲気を作ると、食事に集中しやすくなります。利用者が快適に感じる環境で食事をするすることで、不安やストレスが軽減し、安全に食事を楽しめるようになります。

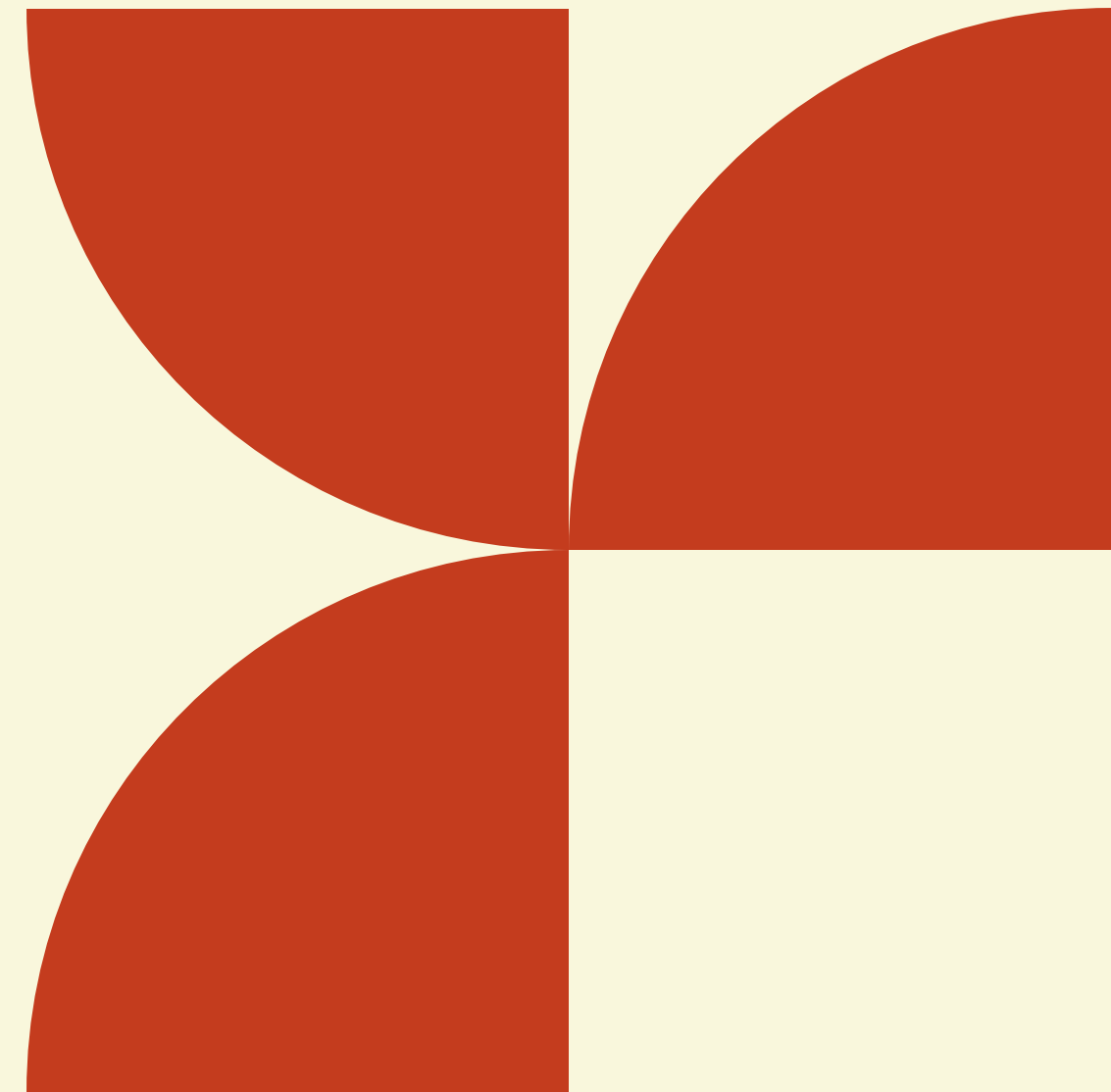


○ 食事前の 健康状態の確認



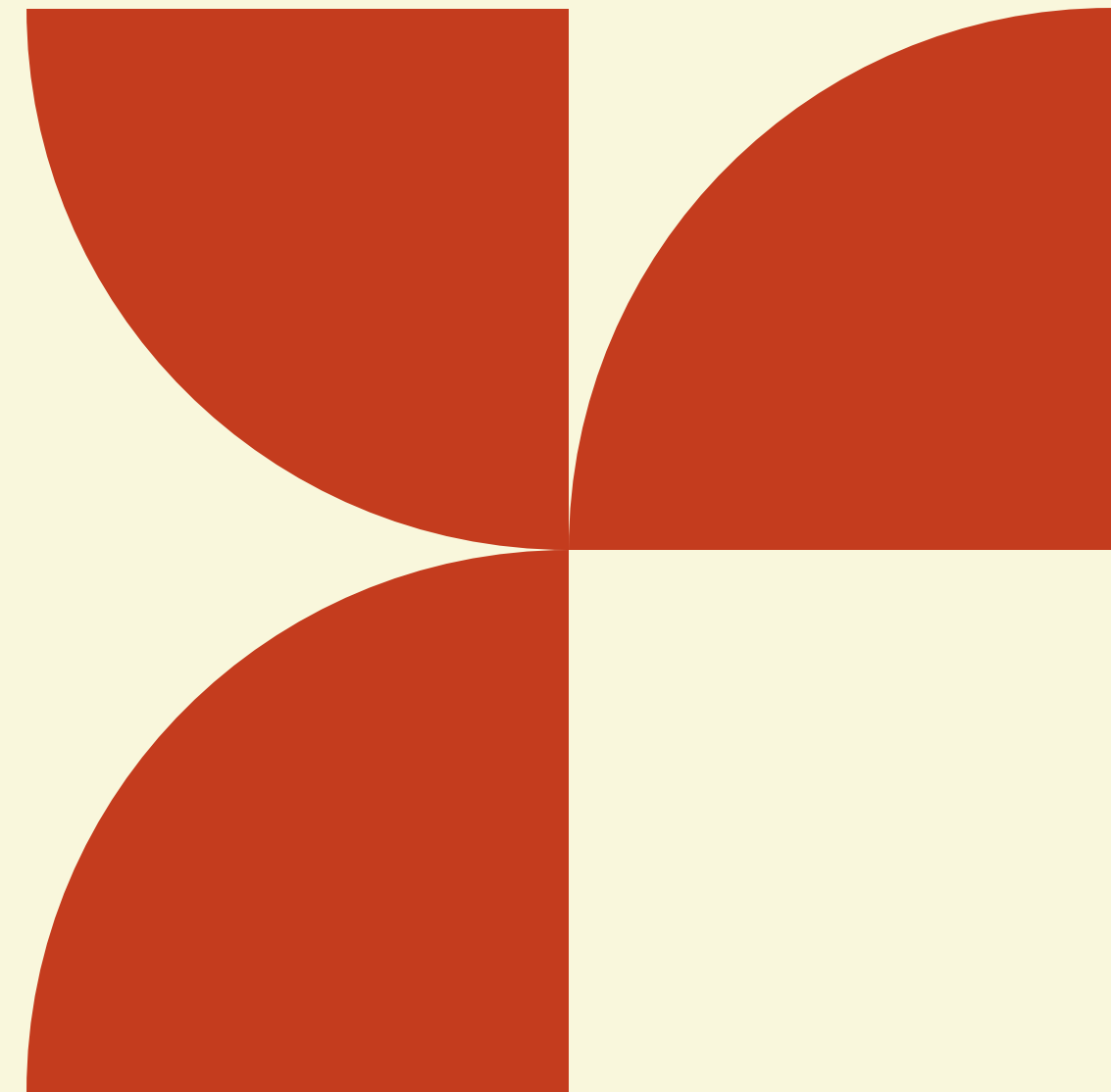
● 体調と口腔状態

食事前には、利用者の体調をしっかり確認しましょう。発熱や咳、倦怠感などがある場合は、無理に食事を進めず、看護師や医師に相談することが大切です。また、口腔内の状態も確認します。口内炎や歯の痛み、義歯の不具合があると、食事中に痛みを感じ、食欲が低下することがあります。口腔ケアが不十分だと、口の中の細菌が増え、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。食事前に口腔内を清潔に保ち、異常がないかを確認することで、安全に食事を進められます。



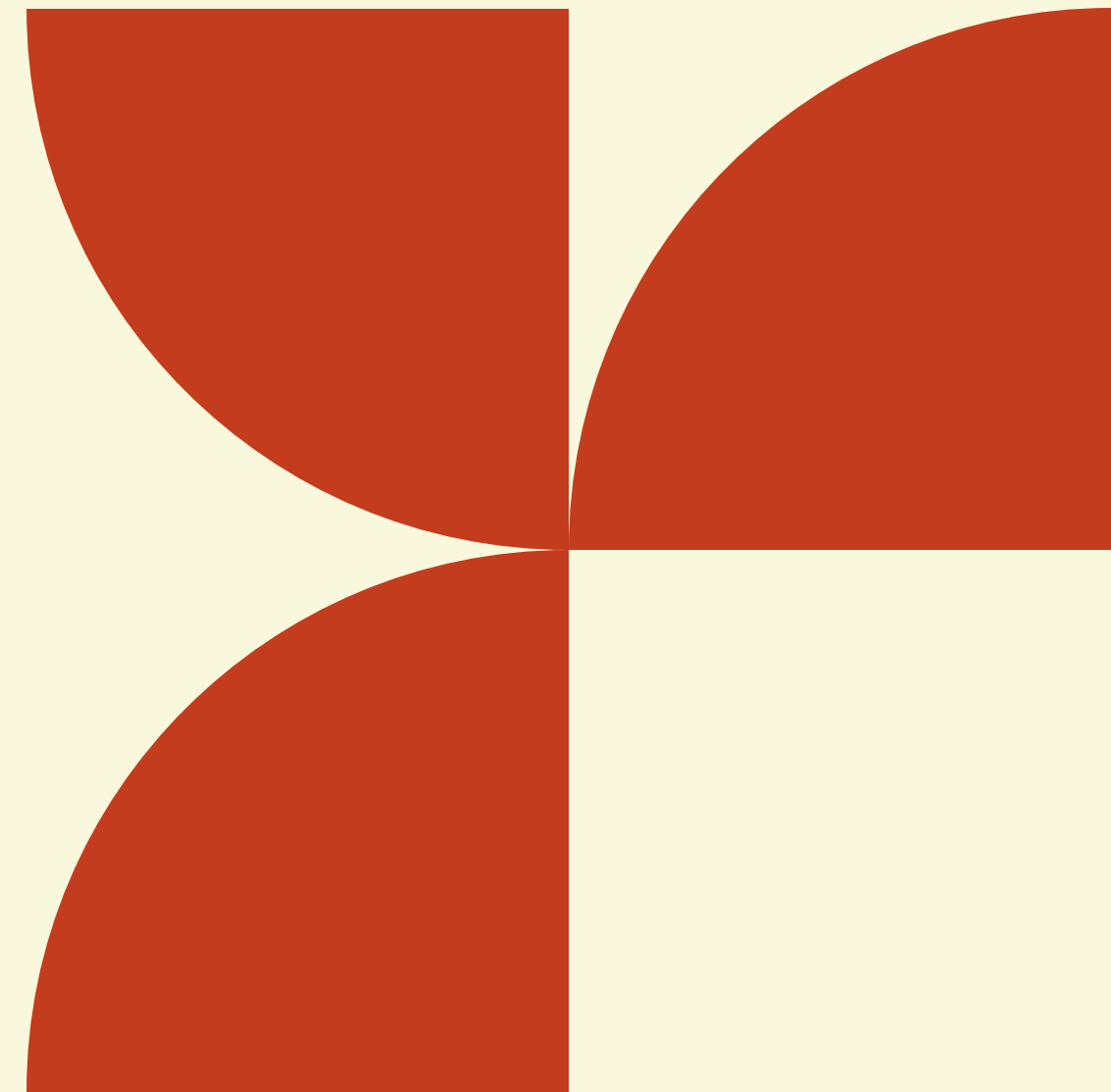
● 嚥下機能の確認

利用者の嚥下機能（飲み込む力）を確認し、食事形態を調整することが必要です。嚥下機能が低下している場合、通常の食事では誤嚥や窒息のリスクが高まります。例えば、飲み込みづらそうにしている、むせる回数が増えた、咳が出るといったサインに注意しましょう。必要に応じて、刻み食やペースト食、トロミ剤を加えた飲み物を用意し、嚥下しやすい形態に調整します。嚥下機能に合わせた食事形態を提供することで、安心して食事が楽しめます。

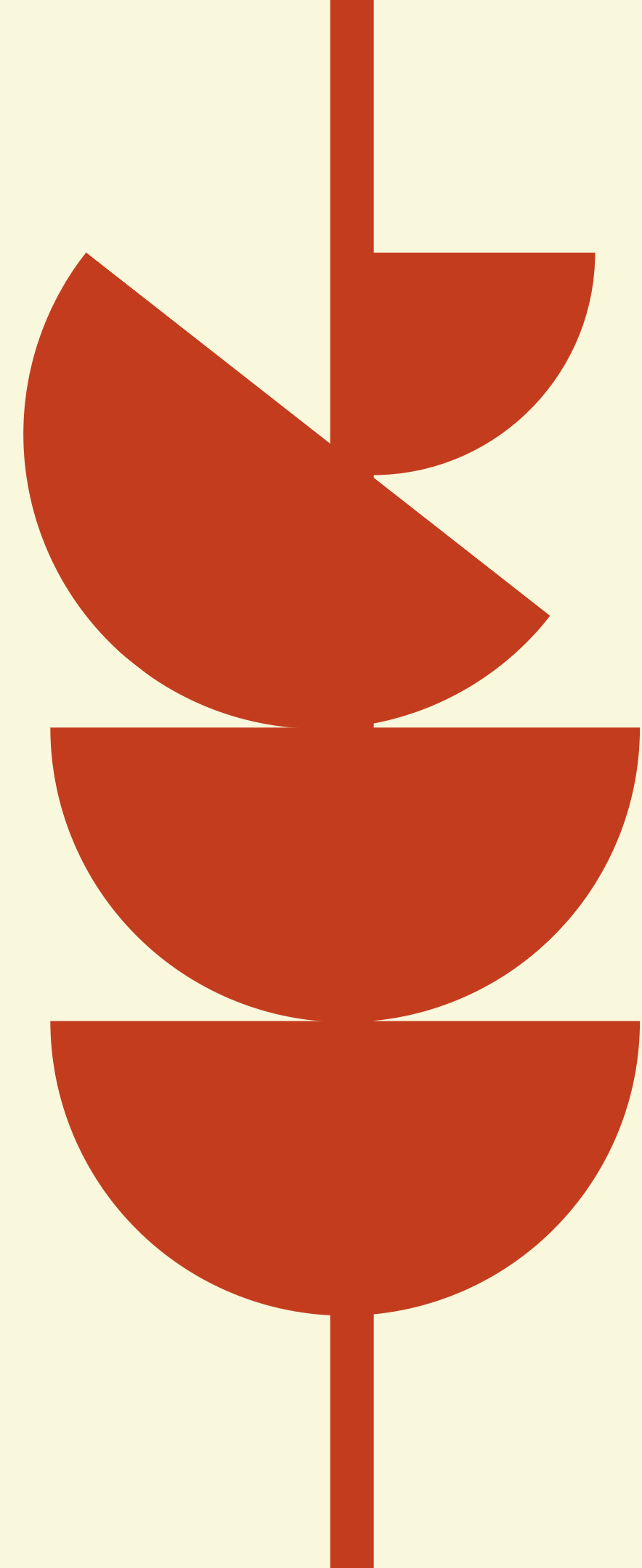


● 食事内容の確認

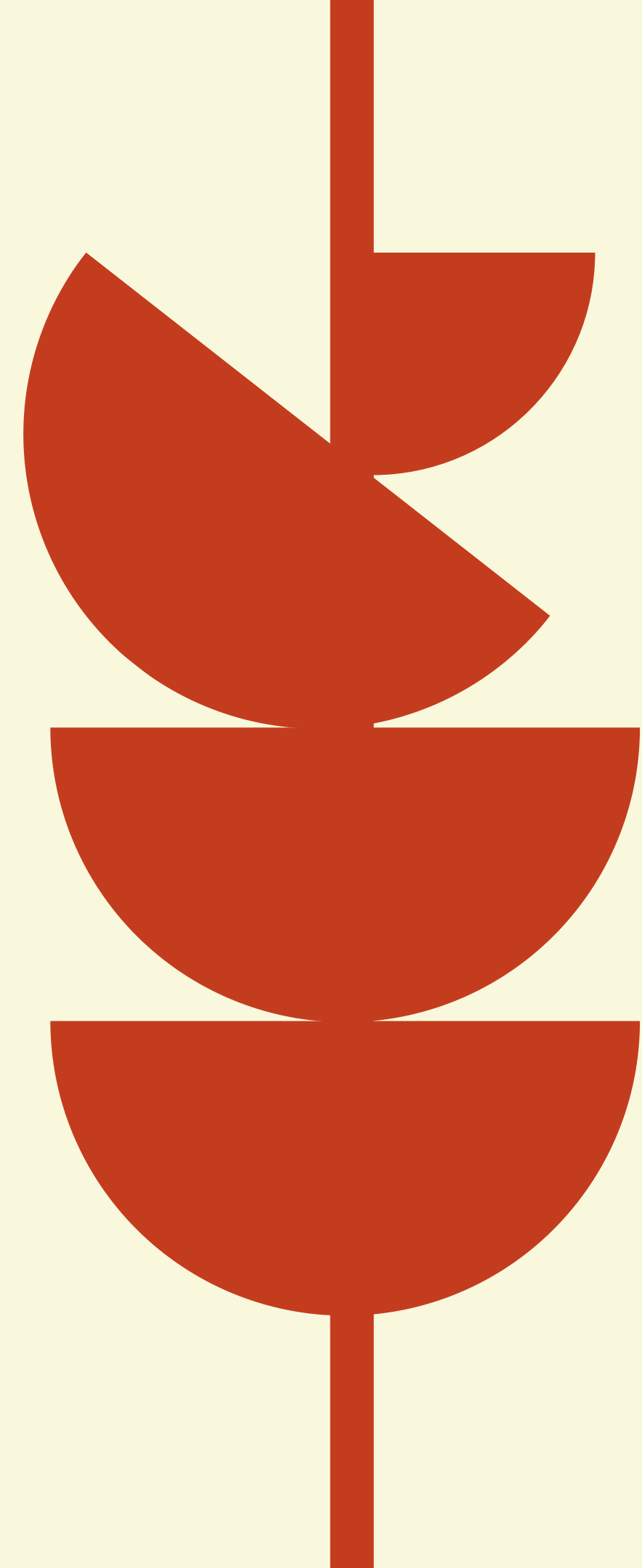
食事を提供する前に、利用者の食事内容を確認しましょう。アレルギーや好き嫌い、嚥下機能に合った食事形態を確認し、適切な食事を準備することが大切です。例えば、糖尿病の方には糖質を控えた食事、腎臓病の方には塩分を控えた食事が必要です。また、食べ物の温度や硬さも重要です。冷たすぎたり熱すぎたりする食べ物は、口腔内を刺激し、食事の楽しみを損なうことがあります。利用者に合った食事内容を提供することで、安全で満足感のある食事が実現します。



3. 食事介助の 方法とポイント

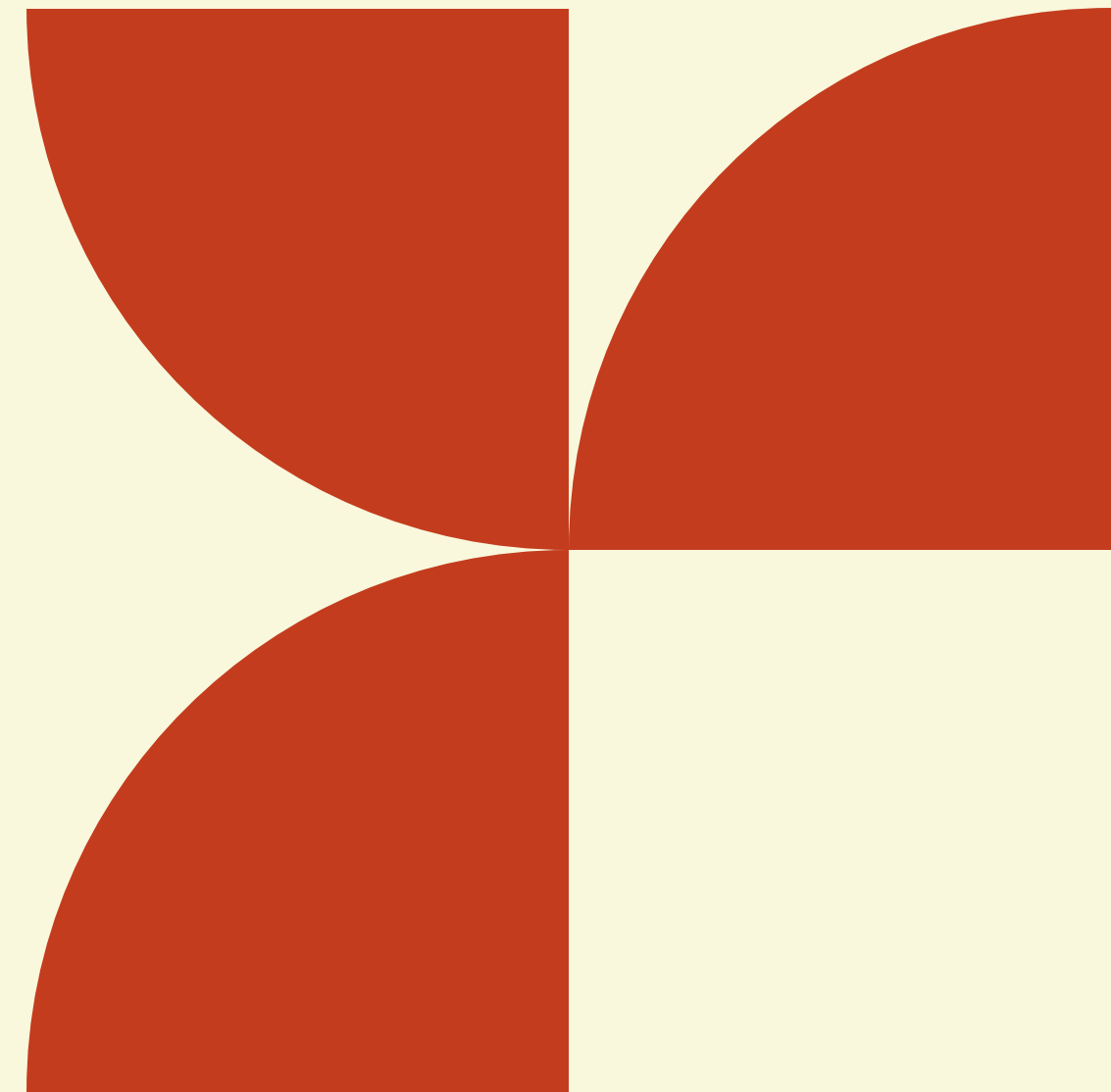


○ 安全な食事介助の 姿勢と動作



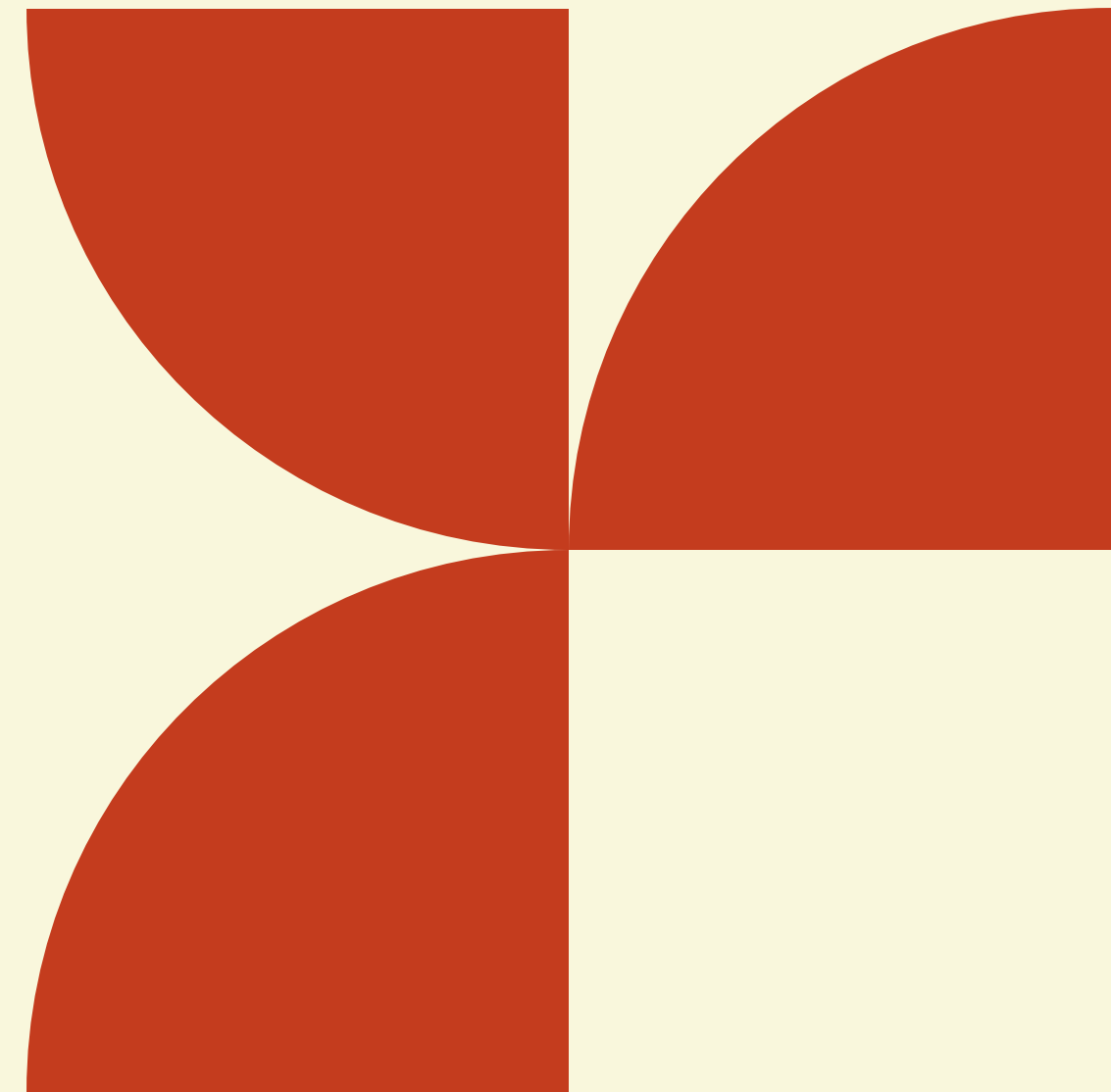
• 正しい姿勢の確保

食事介助において、利用者の姿勢を正しく保つことは誤嚥や窒息を防ぐために極めて重要です。椅子に座る場合は、背筋を伸ばし、足が床につくように調整します。ベッド上では、上体を30度から45度程度起こし、クッションや枕で頭部と背中をしっかりサポートしましょう。顎を軽く引いた姿勢にすることで、気道が確保され、飲み込みやすくなります。姿勢が崩れないよう、介助中はこまめに確認し、必要に応じて体勢を調整します。正しい姿勢は、食事の安全性だけでなく、利用者の食事の楽しみや満足感にもつながります。



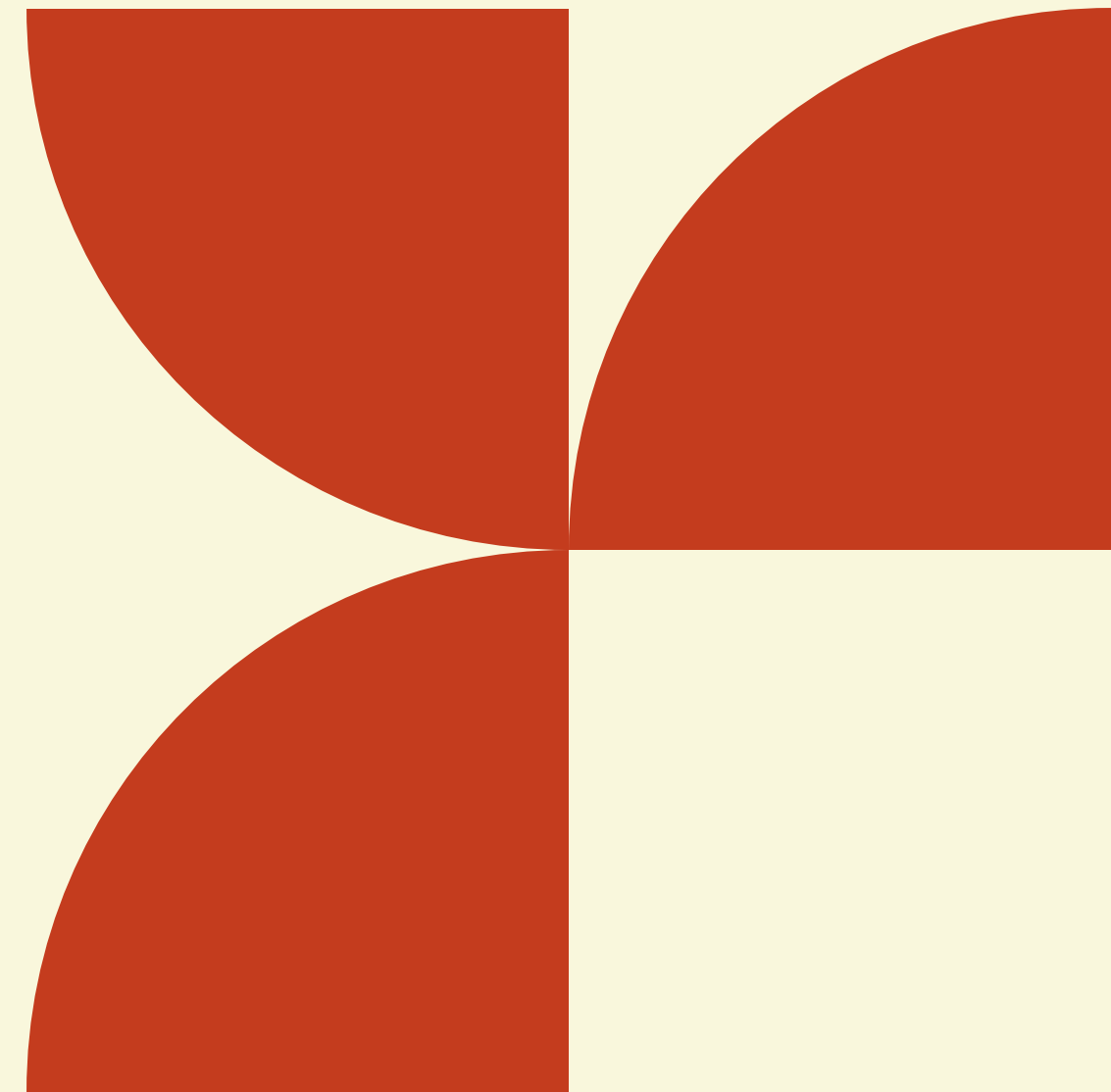
● 介助者の位置

介助者の立ち位置も食事介助では重要です。利用者の正面または斜め前に座り、目線を合わせて介助しましょう。正面から向き合うことで、利用者が安心感を持ち、口元や表情の変化を観察しやすくなります。斜め前から介助する場合は、手やスプーンを動かしやすく、利用者の食べる動作をサポートしやすいです。介助者が後ろや横から急に手を出すと、利用者が驚いて誤嚥するリスクがあるため避けましょう。目線を合わせ、落ち着いた姿勢で介助することで、利用者の信頼感と安心感を高めます。

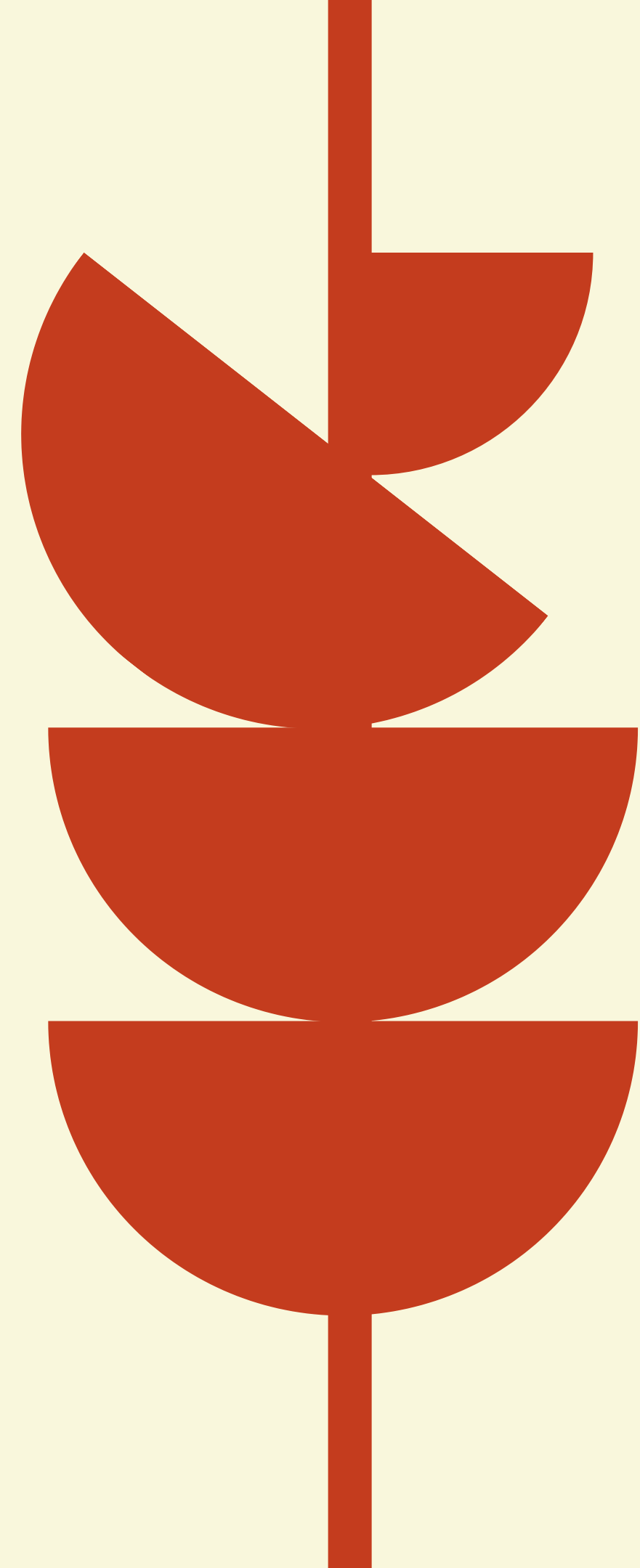


● 一口の量とペース

食事介助では、一口の量と食べるペースに配慮することが大切です。一口の量は小さめにし、利用者がしっかり嚙んで飲み込めるサイズにしましょう。スプーンに山盛りにせず、半分程度を目安にすることで、口の中に溜まりすぎることを防げます。利用者が飲み込んだことを確認し、「次の一口、いきますね」と声を掛けながら進めます。焦らずゆっくりとしたペースで介助し、飲み込むタイミングを見極めることが誤嚥防止につながります。利用者の表情や反応を観察しながら、無理のないペースで食事を進めましょう。

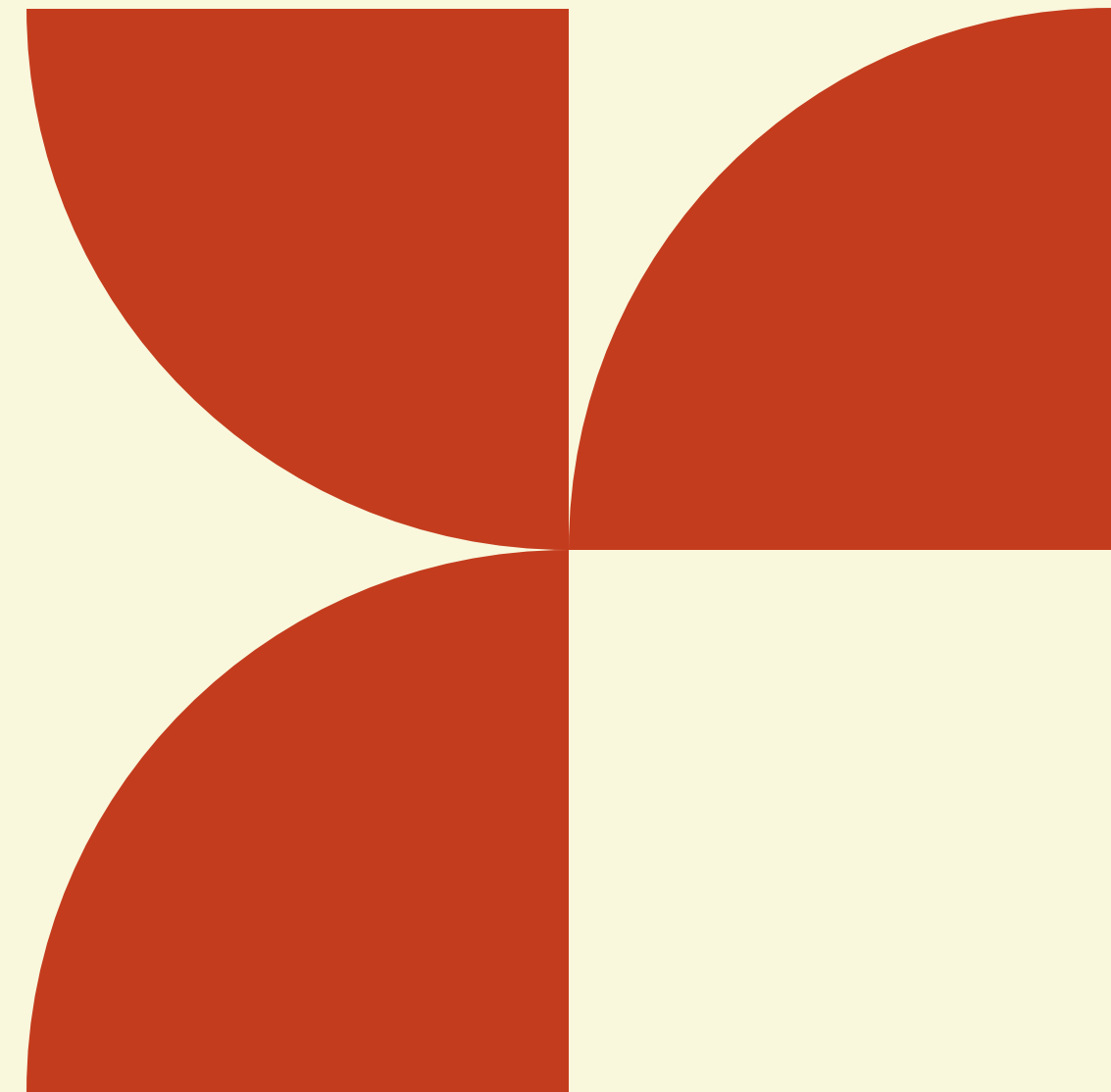


○ 食事中的 観察と声かけ



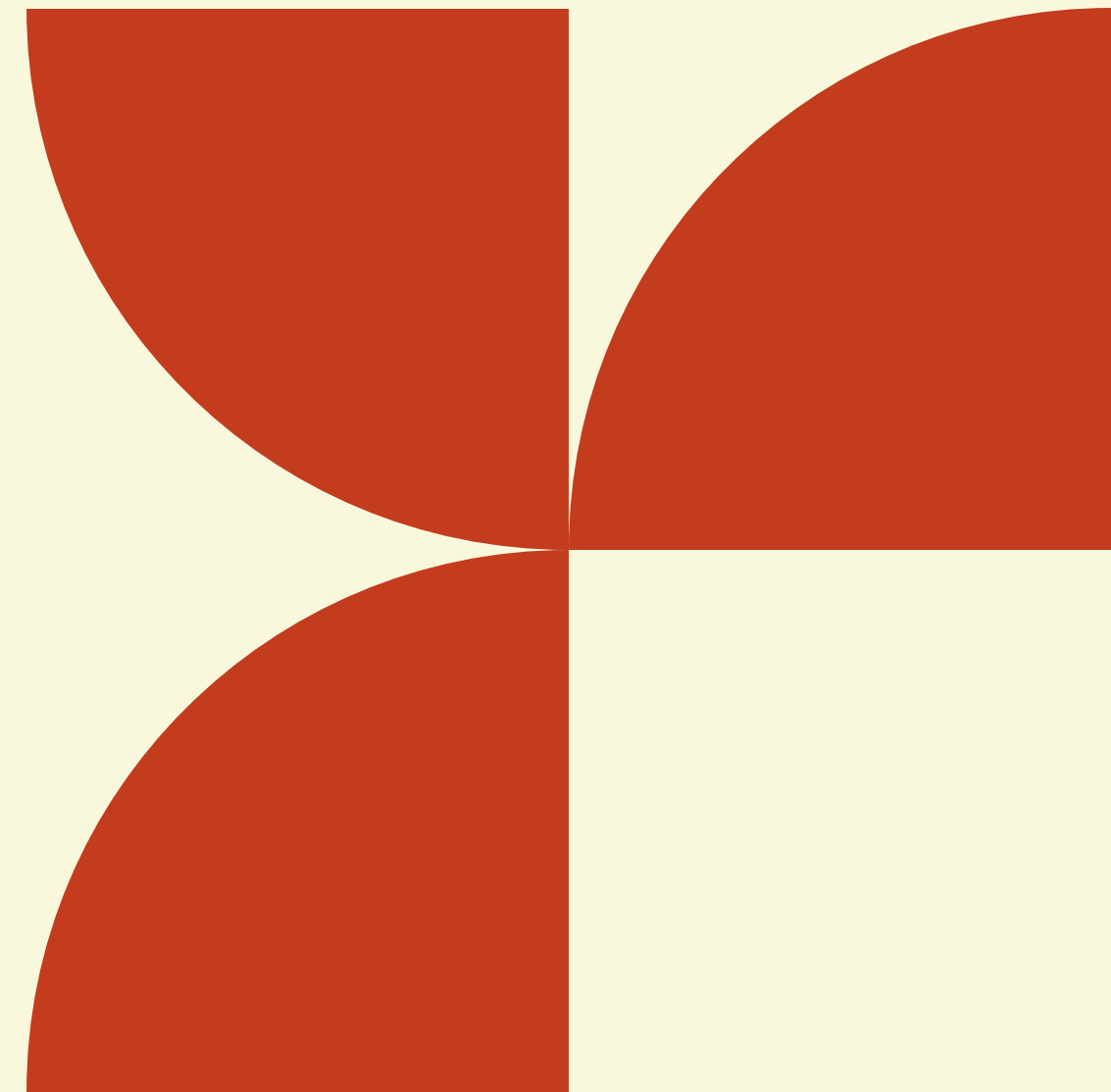
● 異変を見逃さない

食事中は、利用者の表情や動作をよく観察し、異変に素早く気づくことが重要です。例えば、食事中にむせる、咳き込む、顔色が悪くなる、口の中に食べ物が残る、といったサインは誤嚥の兆候です。これらの異変を見逃さず、適切に対応することで、重大な事故を防げます。異変が見られた場合は、すぐに食事を中断し、落ち着いて様子を確認しましょう。必要に応じて看護師や医師に報告し、次回の食事形態や介助方法を見直すことが大切です。常に注意深く観察することで、安全な食事を提供できます。



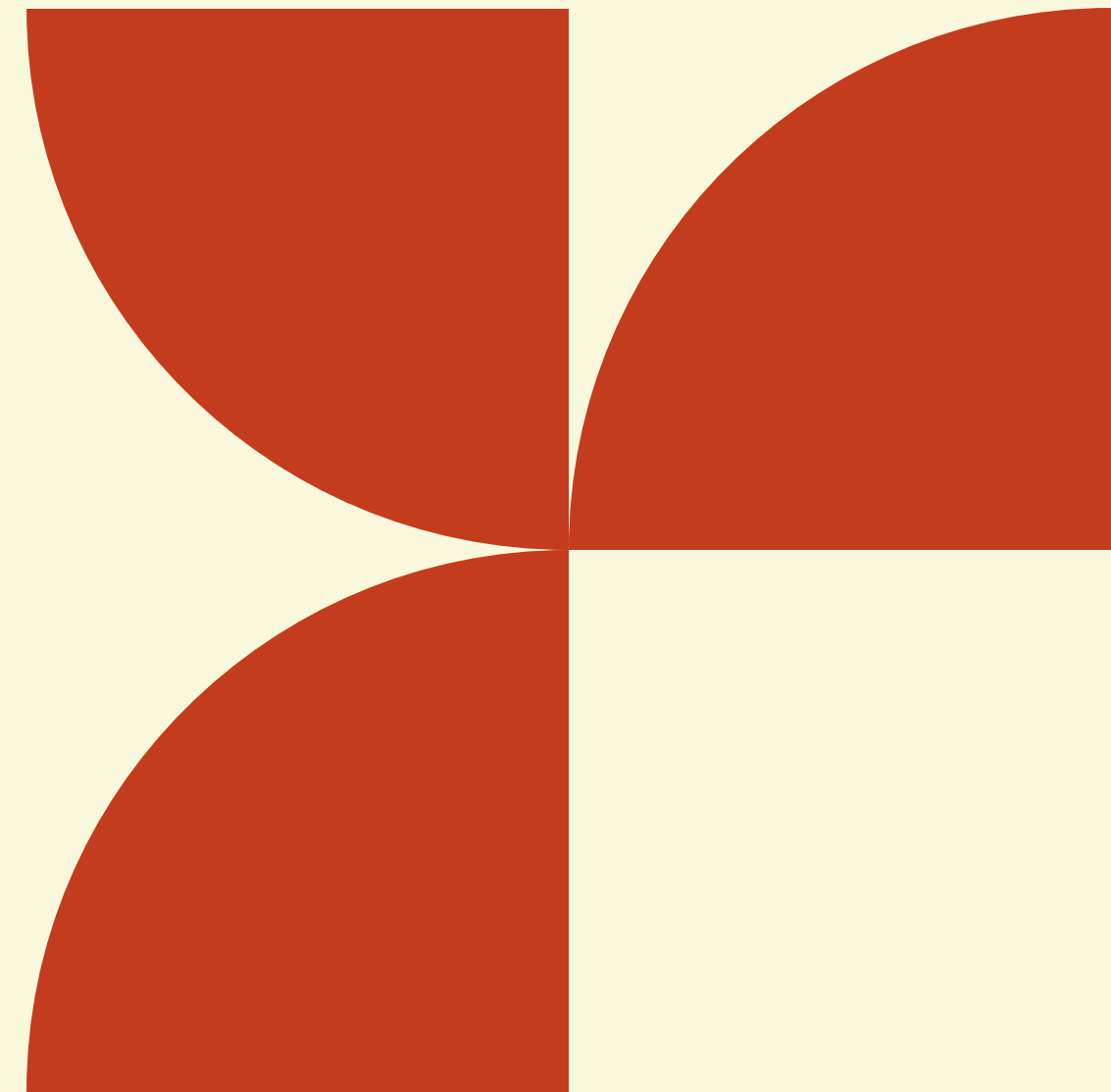
● 安心感を与える声かけ

食事介助中の声かけは、利用者の安心感や食事への意欲を高めるために重要です。例えば、「美味しそうですね」「ゆっくり食べましょうね」といった優しい声かけで、安心感を与えましょう。次の一口を勧める時は、「お魚を食べますね」「お味噌汁を飲みましょう」と具体的に伝えることで、利用者が次の動作に安心して移れます。また、「上手に食べられていますよ」「ゆっくりで大丈夫です」と励ますことで、自信や安心感を感じてもらえます。明るく穏やかな声かけが、楽しい食事時間を作り出します。

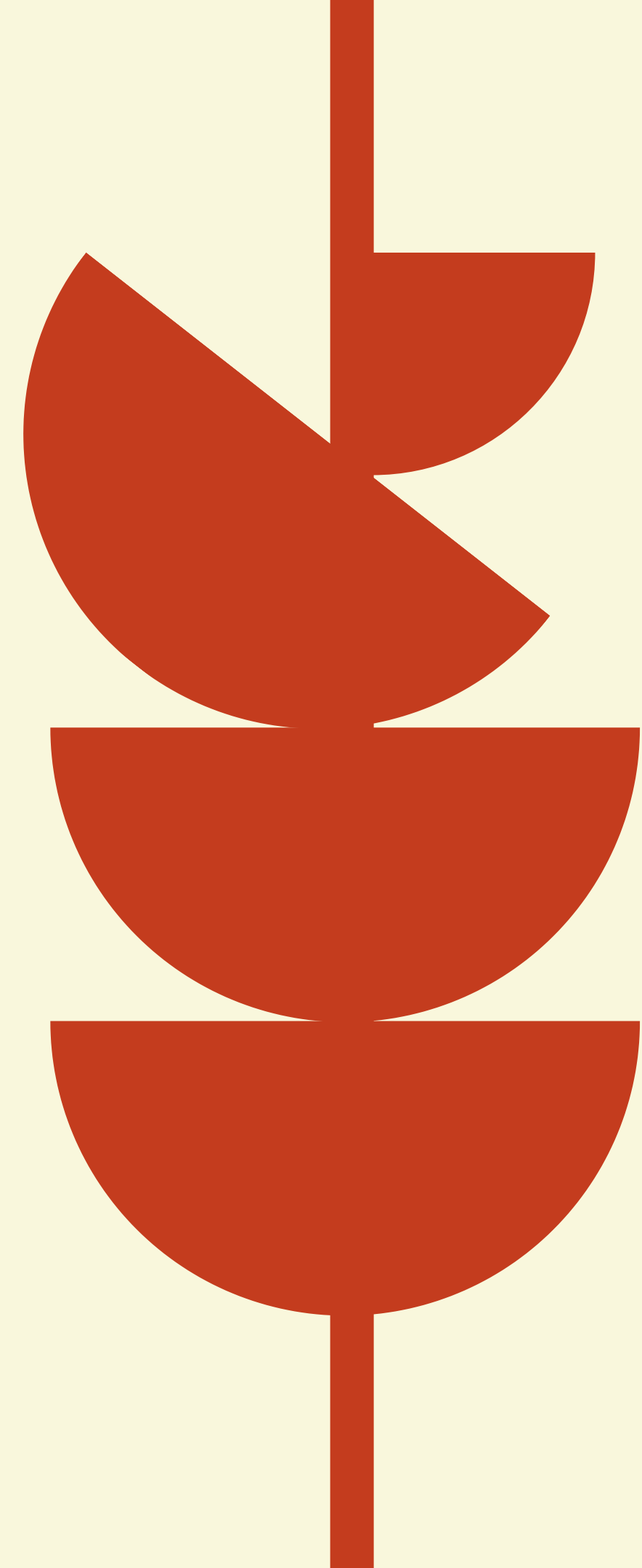


● 飲み込みの確認

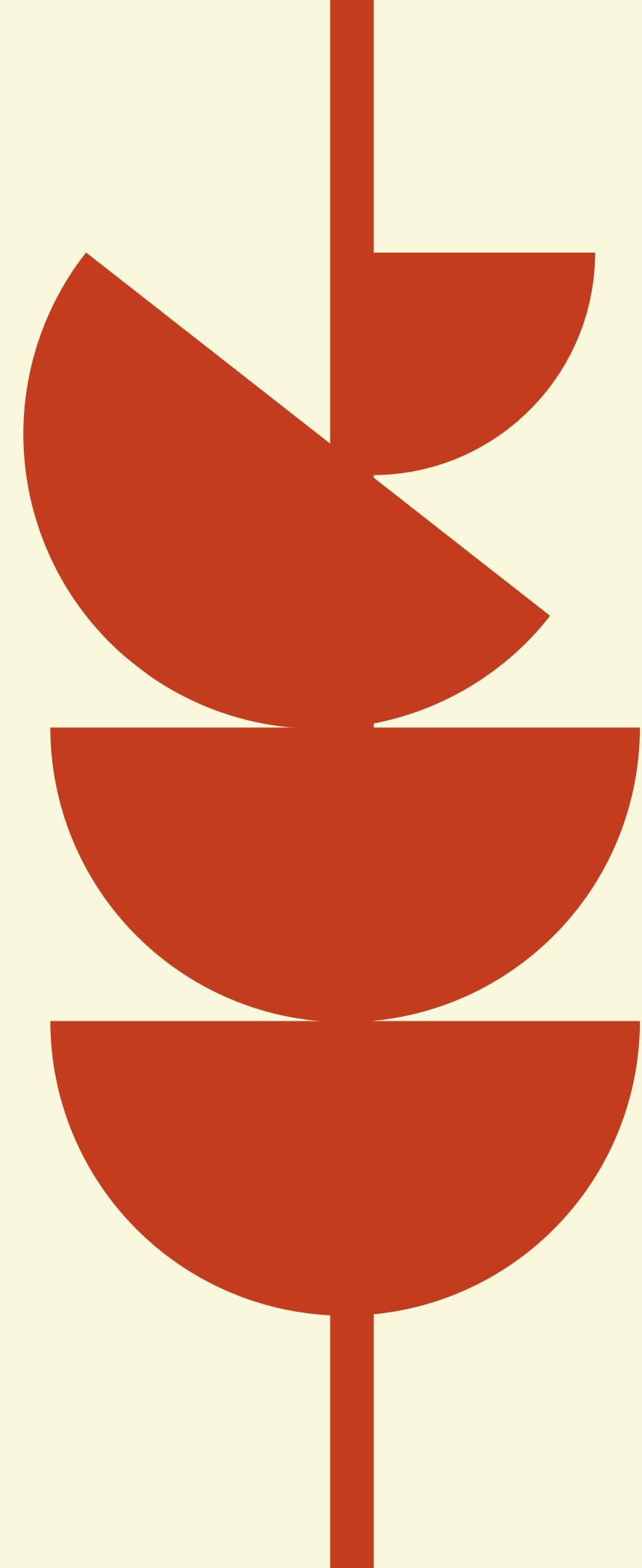
食事介助では、一口ごとに利用者がしっかりと飲み込めているか確認することが必要です。飲み込んだかどうかは、喉の動きや口の中が空になっているかを見て判断します。「もう飲み込めましたか?」「次の一口、いきますね」と声を掛けながら確認しましょう。飲み込むのが難しそうな場合は、少し時間を置いたり、水分を摂取してもらおうとスムーズになることがあります。無理に次の一口を勧めず、利用者のペースに合わせることが大切です。飲み込みの確認を徹底することで、誤嚥を防ぎ、安全に食事を進められます。



4. 食事介助中の リスク管理

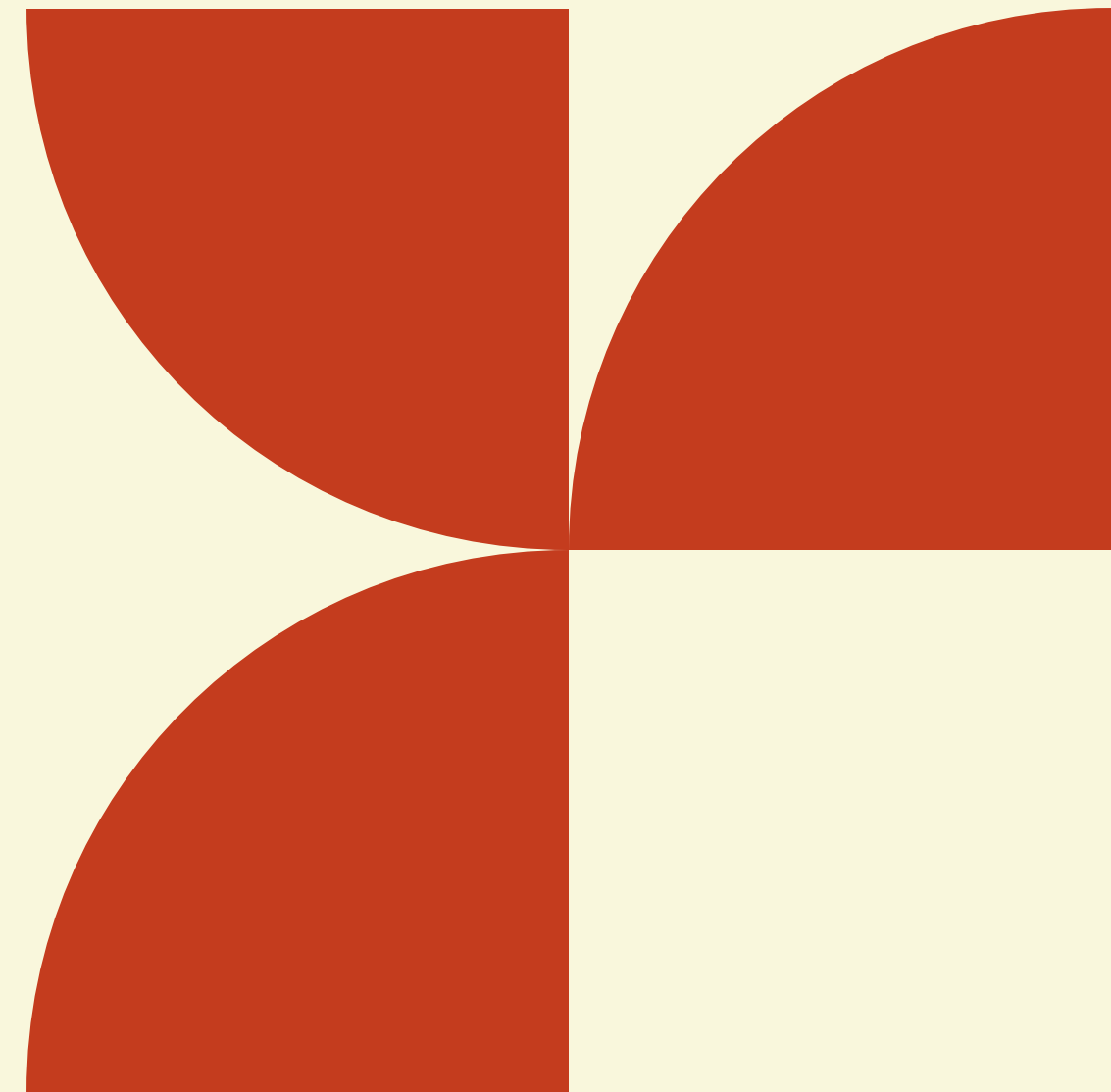


○ 誤嚥・窒息を防ぐ



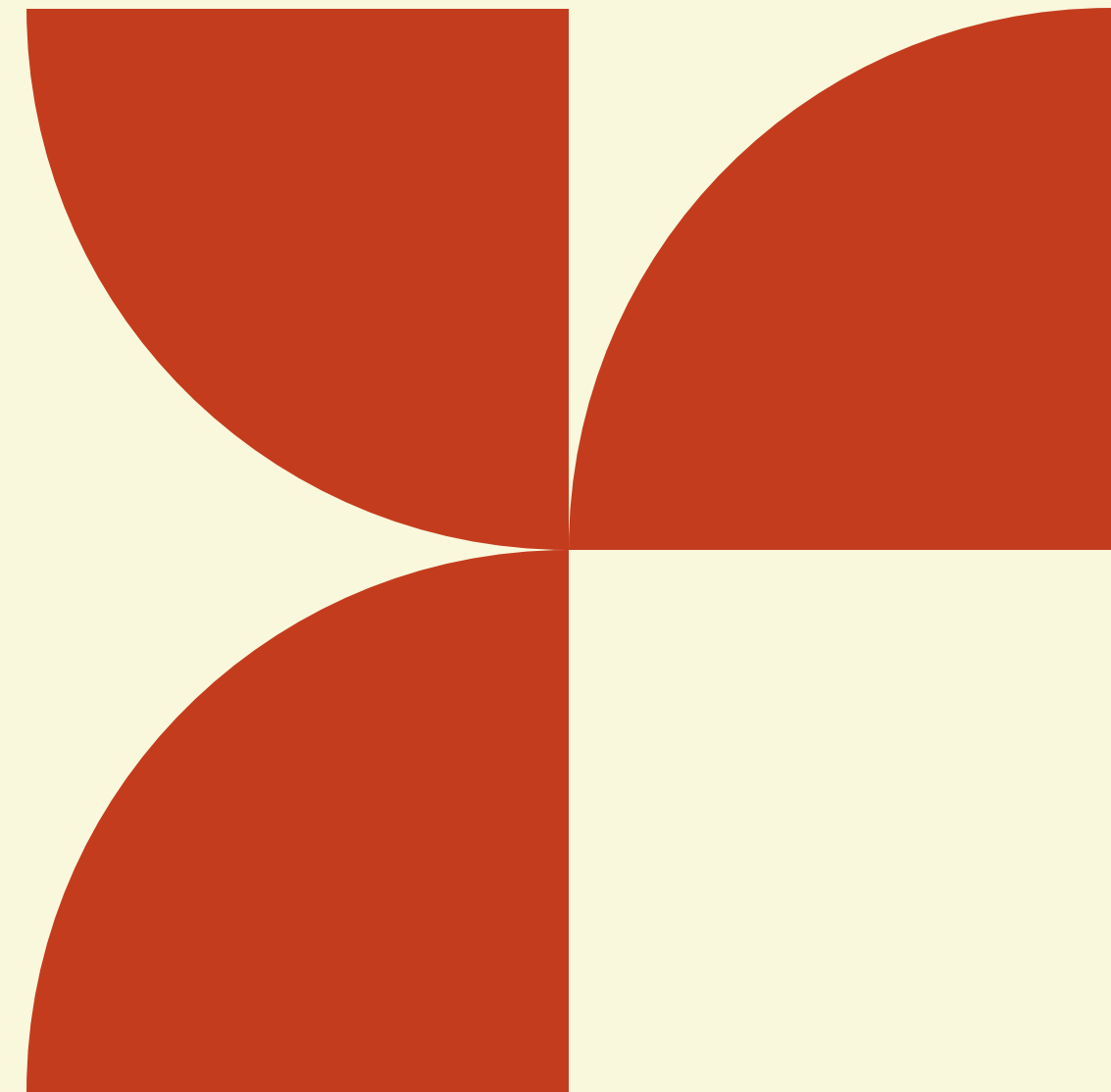
● 適切な食事形態

利用者の嚥下機能に応じた食事形態を提供することで、誤嚥や窒息を防げます。嚥下機能が低下している場合は、通常の食事ではなく、刻み食、ペースト食、ムース食などを選びましょう。飲み物にはトロミ剤を加え、飲み込みやすくする工夫が必要です。例えば、固形物が喉に引っかからないよう、滑らかにすることで飲み込みやすくなります。食事形態は定期的に見直し、言語聴覚士(ST)や看護師と連携し、利用者にとって最適な形態に調整しましょう。適切な食事形態を提供することで、安全に食事を楽しめます。



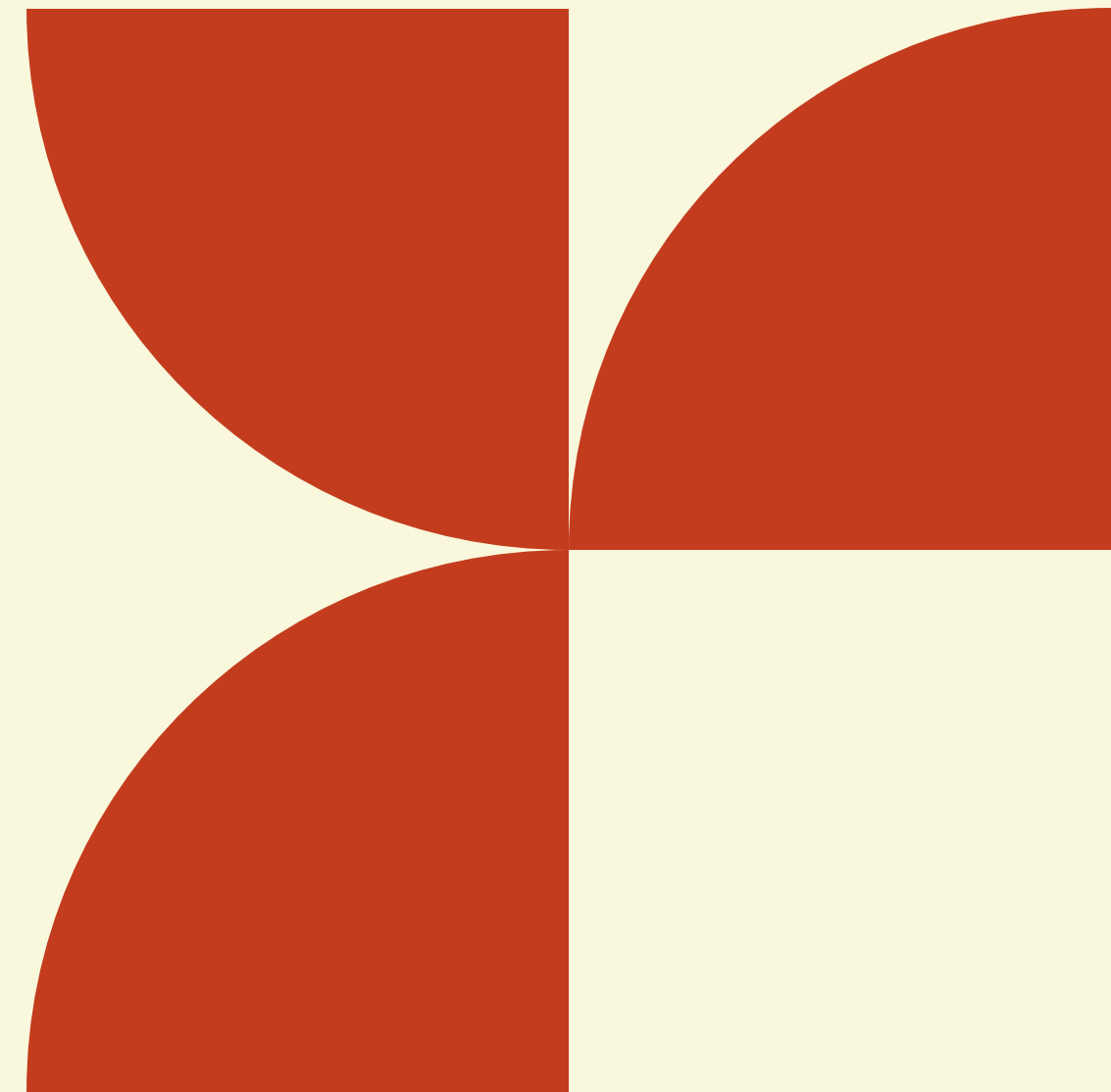
● 食事中の姿勢保持

誤嚥や窒息を防ぐためには、正しい姿勢を維持することが重要です。椅子に座る場合は、背筋を伸ばし、足が床にしっかりとつくよう調整します。ベッド上では、上体を30度から45度程度起こし、顎を軽く引いた姿勢にします。クッションや枕で背中や腰をサポートし、姿勢が崩れないよう注意しましょう。姿勢が悪いと食道が圧迫され、飲み込みが困難になったり、気道に食べ物が入りやすくなったりします。食事中は定期的に姿勢を確認し、必要に応じて調整することで、誤嚥や窒息のリスクを軽減できます。

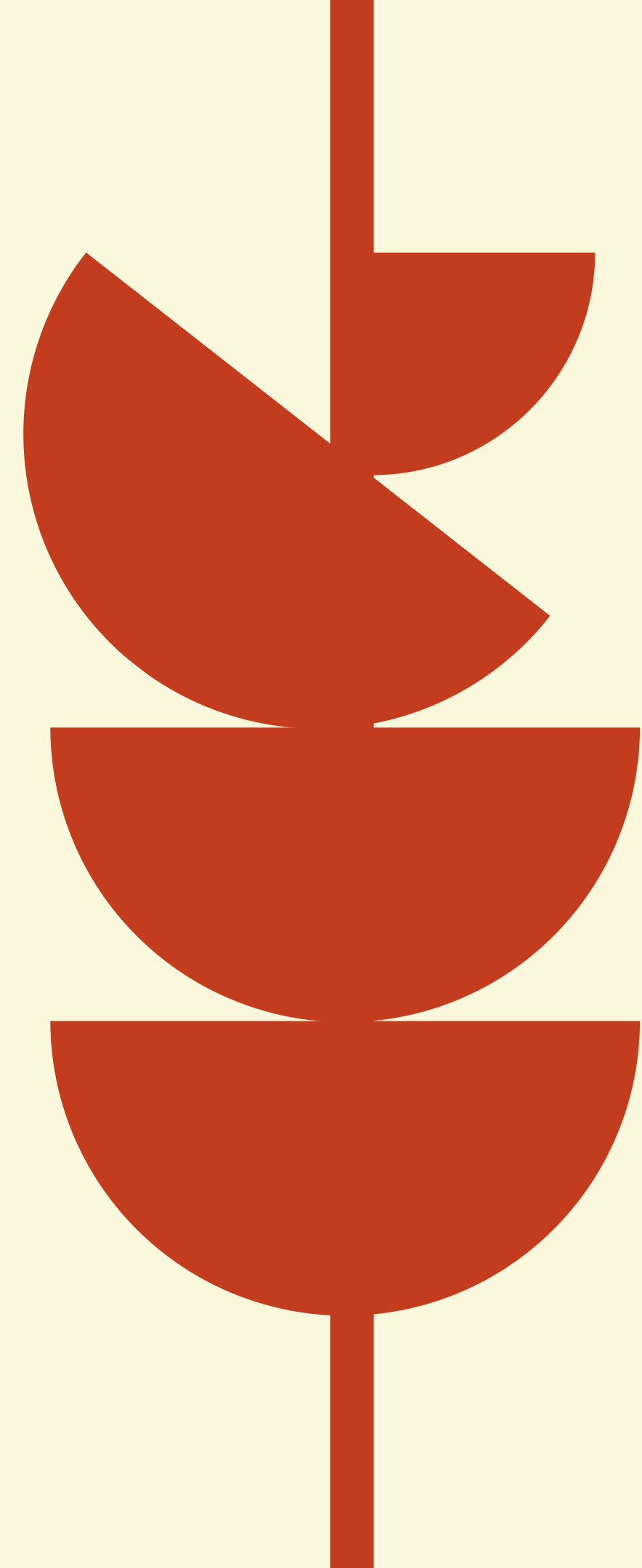


● 食後の対応

食事後の対応も、誤嚥を防ぐために欠かせません。食後すぐに横になると、胃から内容物が逆流し、誤嚥のリスクが高まります。食後は少なくとも30分は上体を起こし、リラックスした姿勢で過ごしてもらいましょう。また、食後に口腔内の残留物が残っているか確認し、必要に応じて口腔ケアを行います。歯磨きやうがいを行うことで、口の中の食べ残しや細菌を除去し、誤嚥性肺炎を防げます。食事後の適切な対応を心がけることで、安心して日常生活を送れるようサポートできます。

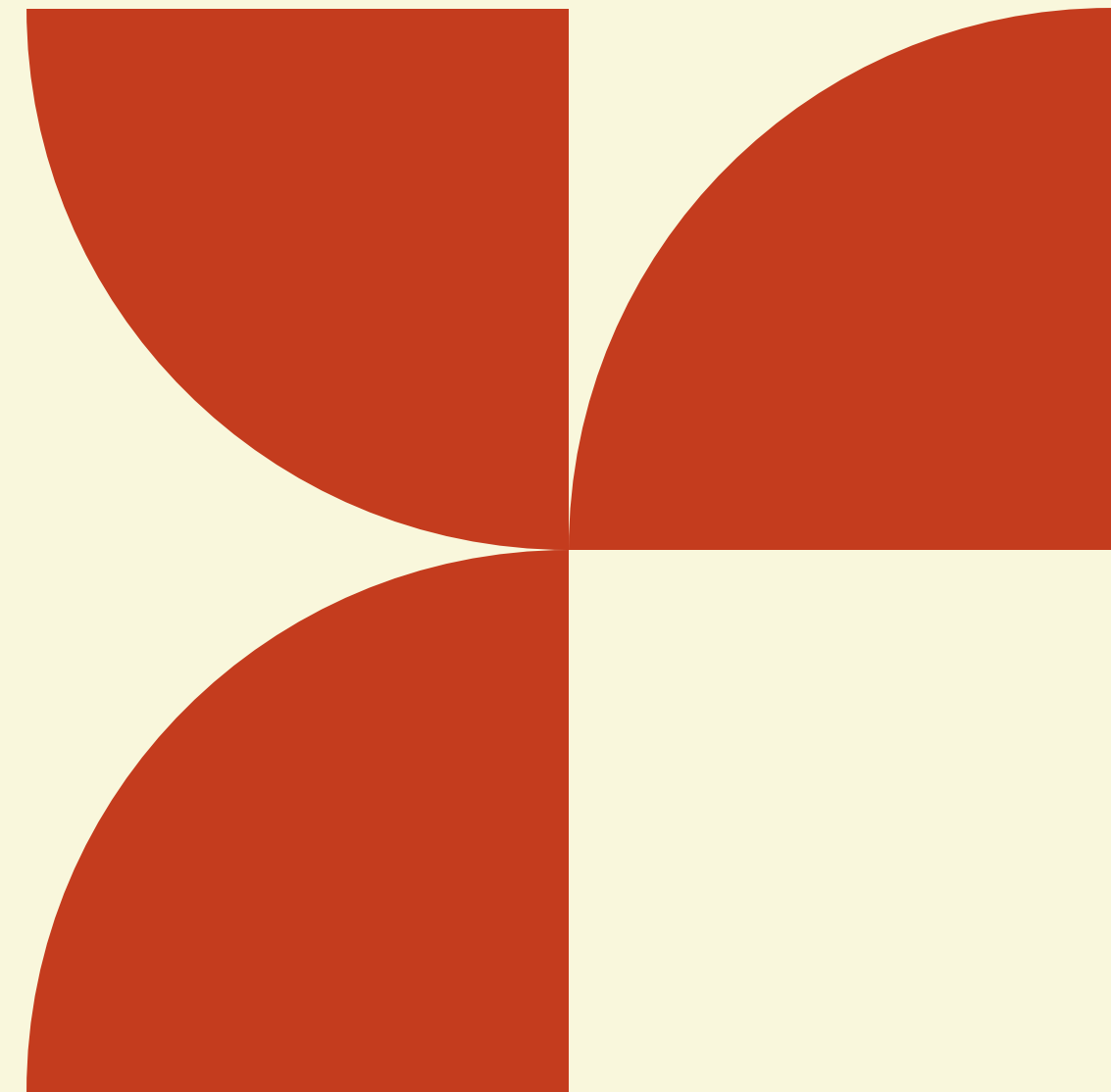


○ 緊急時の対応



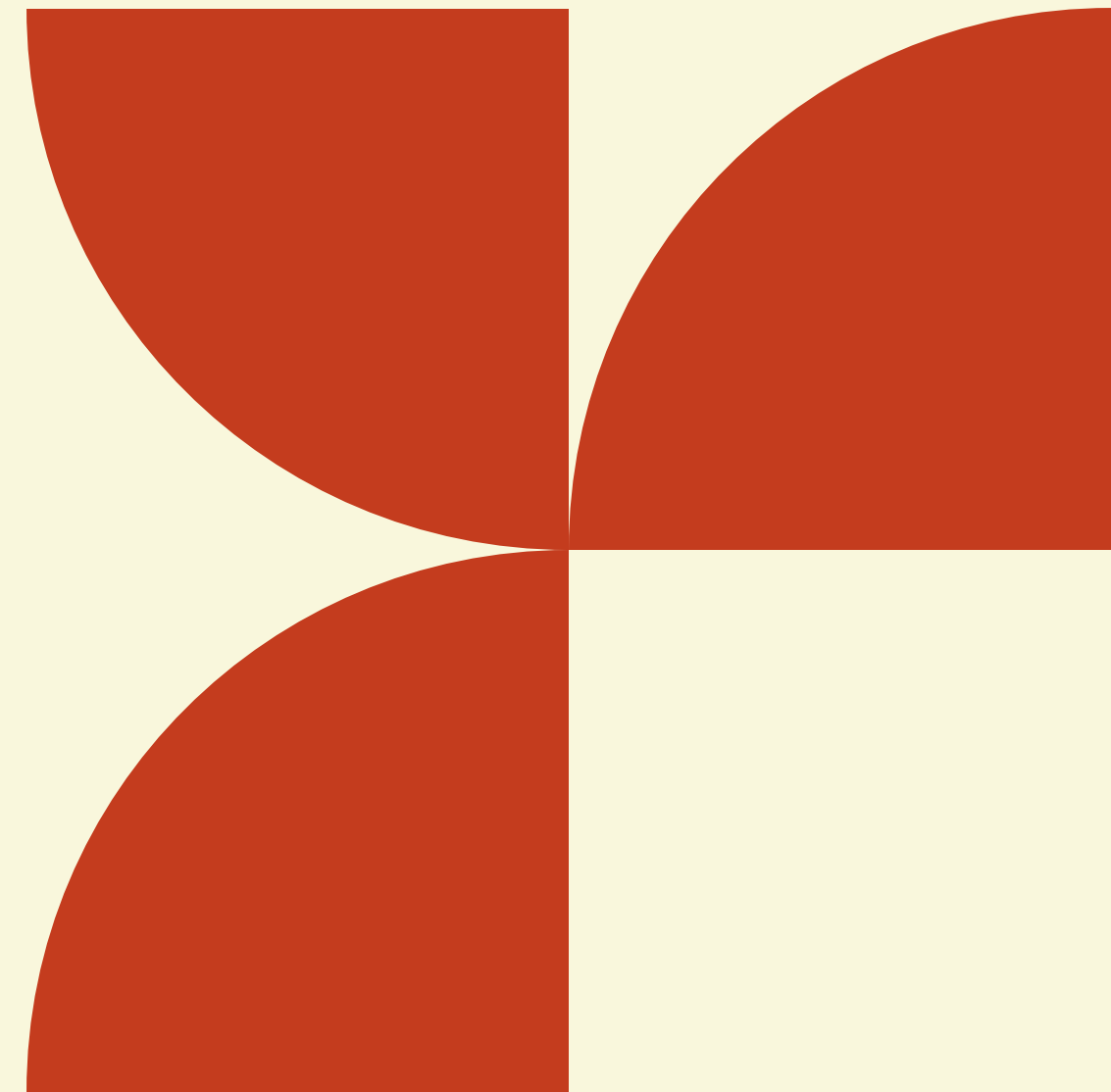
● 誤嚥時の対応

食事中に誤嚥した場合、冷静に適切な対応を取ることが重要です。まず、利用者がむせている場合は、無理に飲み込ませようとせず、自然に咳を促します。咳が続くことで気道から異物が排出されることがあります。咳が止まらず呼吸が苦しそうな場合は、直ちに看護師や医師に報告し、必要に応じて医療処置を受けましょう。誤嚥のサイン(咳、息苦しさ、顔色の変化)を見逃さず、迅速に対応することが大切です。日頃から誤嚥対応の方法をチームで共有し、緊急時に備えておきましょう。



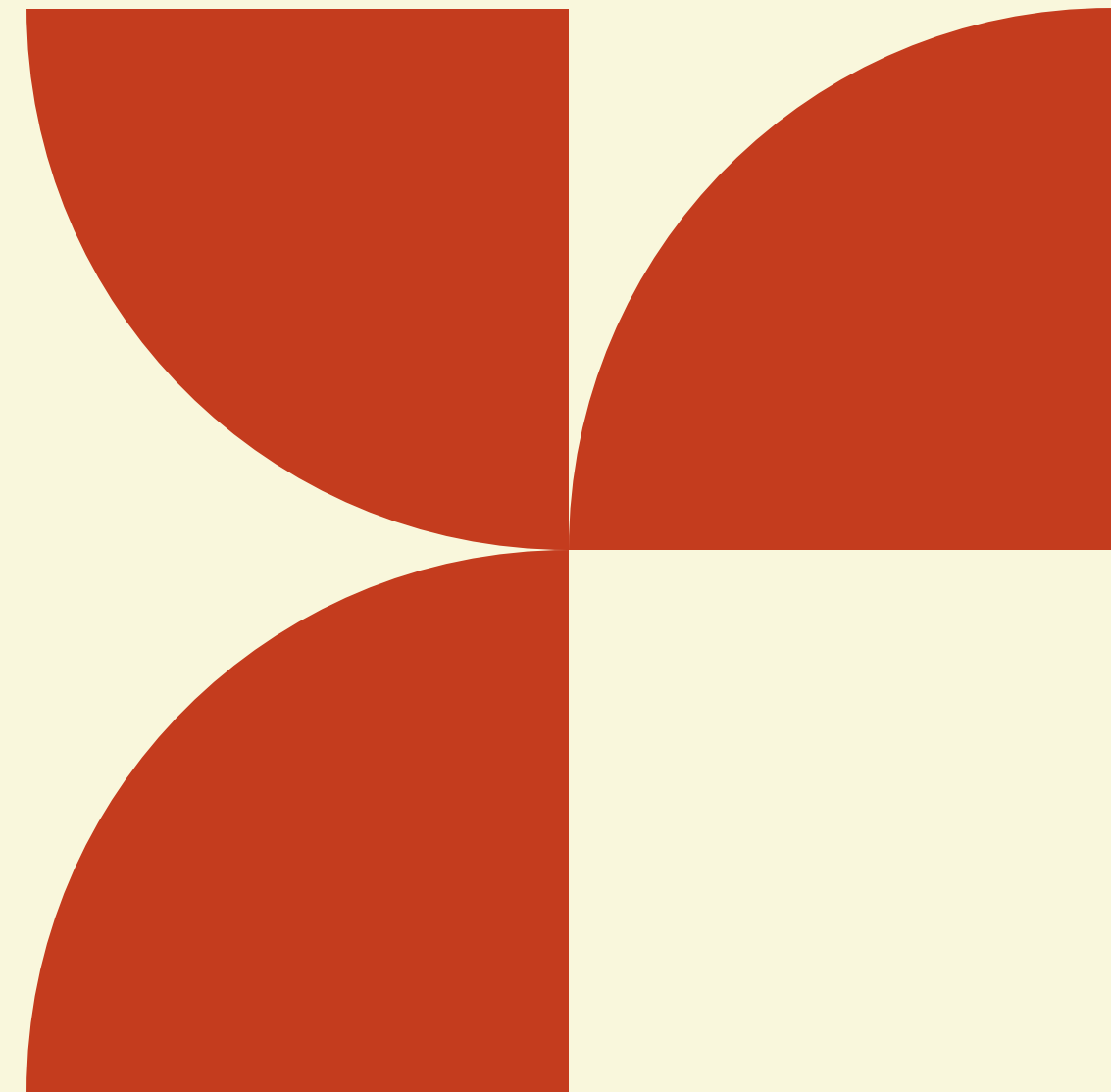
● 窒息時の応急処置

窒息が発生した場合、迅速かつ適切な応急処置が求められます。まず、利用者の背中を強く叩く「背部叩打法」を行います。利用者の後ろに立ち、肩甲骨の間を手のひらで強く叩き、異物を排出させます。それでも改善しない場合、「ハイムリック法」（腹部突き上げ法）を行います。利用者の後ろから両腕でお腹を抱え、みぞおちの下を手で圧迫し、異物を吐き出させます。窒息は命に関わる緊急事態です。日頃から応急処置の方法を学び、緊急時に冷静に対応できるよう準備しておきましょう。

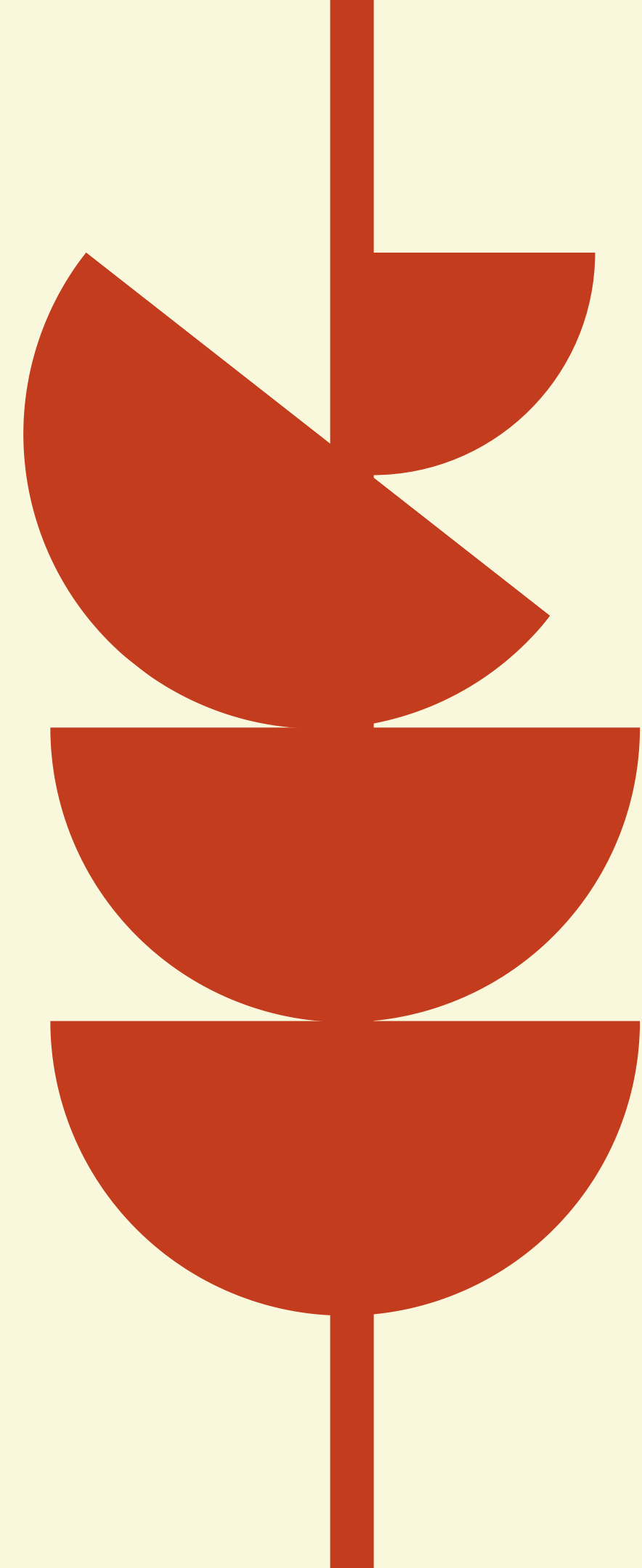


● 日頃のリスク評価

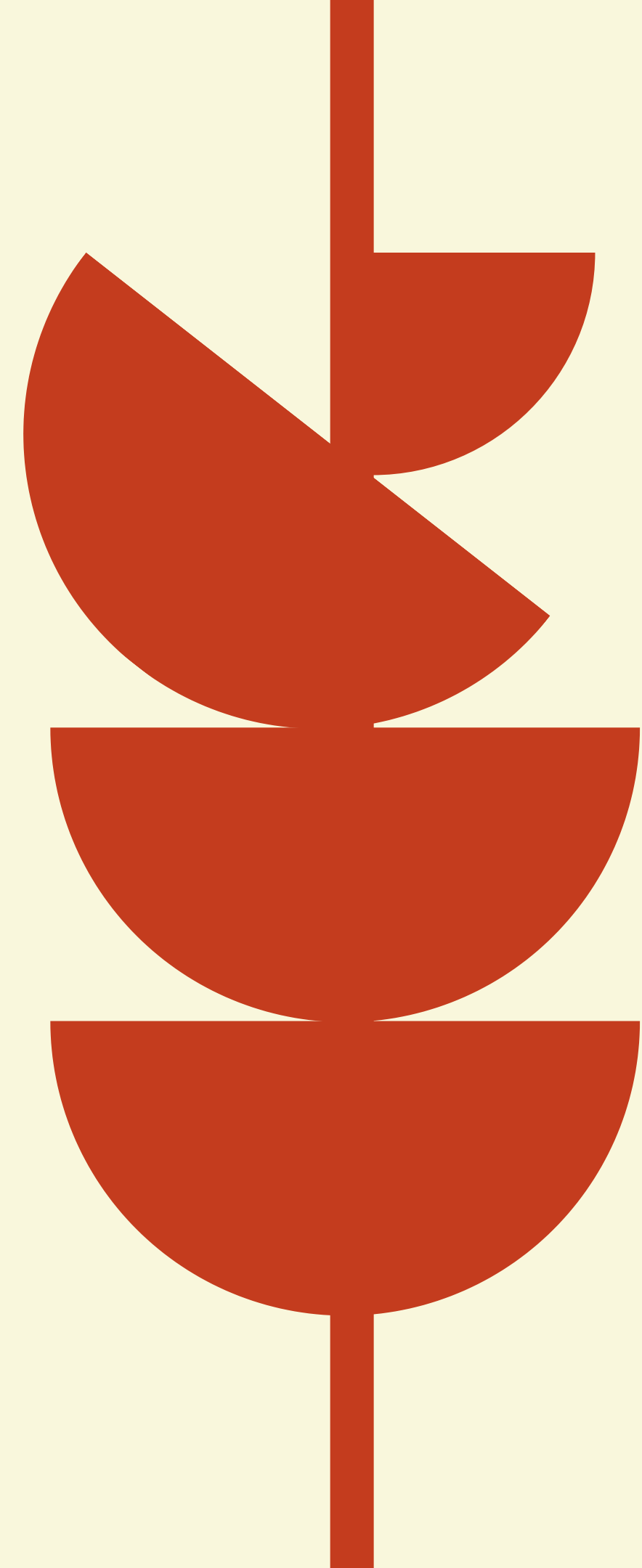
食事介助の安全性を高めるためには、日頃から利用者のリスク評価を行うことが大切です。例えば、嚥下機能の評価や食事中の様子、体調の変化などを記録し、定期的に見直しましょう。リスクの高い利用者には、適切な食事形態やペースで介助を行う必要があります。言語聴覚士や看護師と連携し、リスクを早期に発見・対応する体制を整えましょう。リスク評価を通じて、食事中の事故を未然に防ぎ、安心して食事を楽しむ環境を提供することが可能になります。



5. 食事後のケアと記録

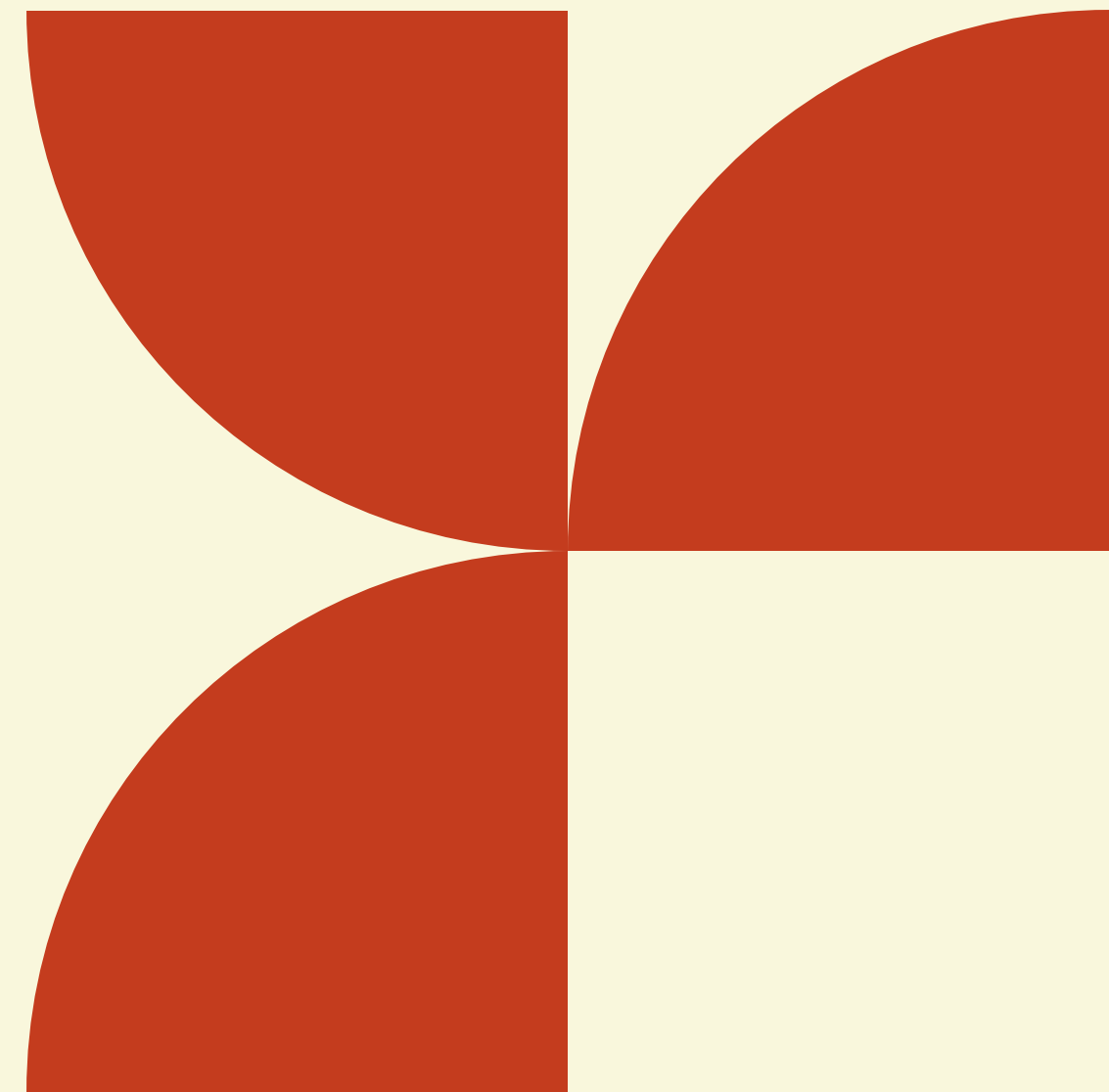


○ 食事後の口腔ケア



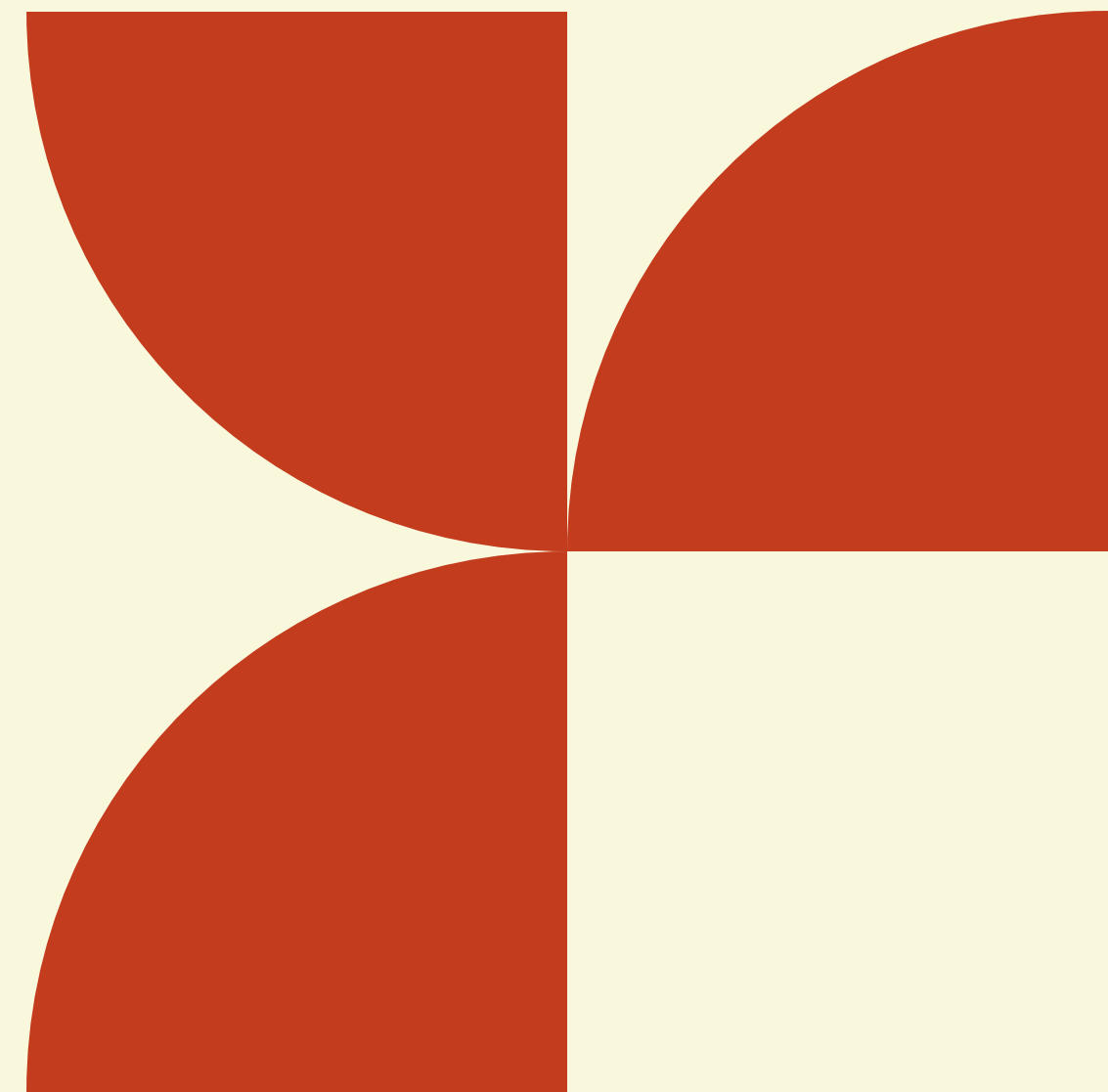
● 口腔内の清掃

食事後の口腔ケアは、誤嚥性肺炎や口腔内感染を防ぐために非常に重要です。食後は口の中に食べカスや細菌が残りやすいため、丁寧に清掃しましょう。歯磨きができる利用者には、食後すぐに歯ブラシを使って歯や歯茎、舌を磨きます。歯磨きが難しい場合は、湿らせたスポンジブラシやガーゼで口腔内を優しく拭き取る方法も有効です。義歯を使用している場合は、取り外して洗浄し、口腔内も清潔に保ちます。口腔ケアを徹底することで、口腔内の細菌が減り、誤嚥性肺炎や虫歯、歯周病のリスクを軽減できます。



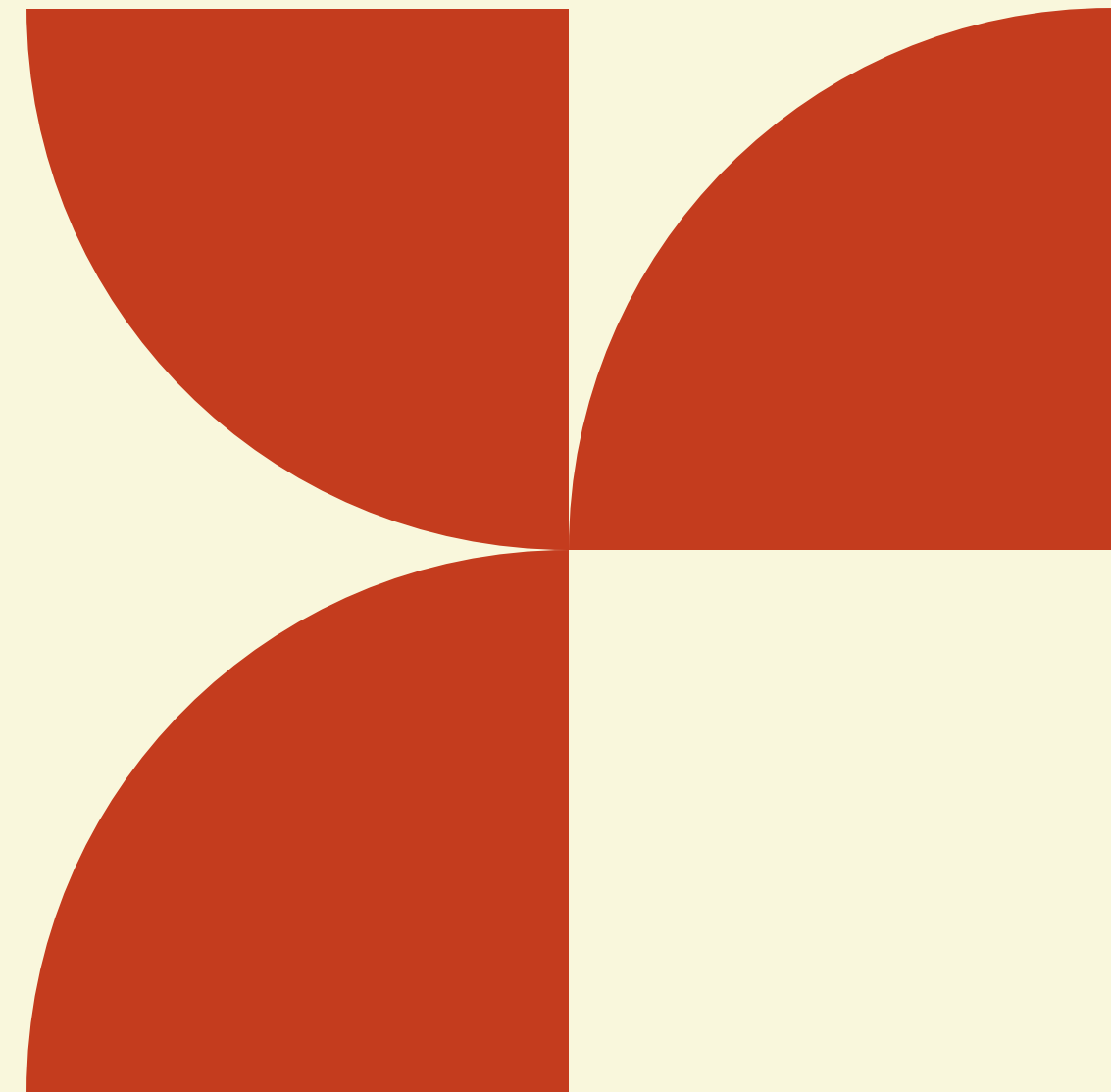
● 入れ歯のケア

入れ歯を使用している利用者の場合、食後のケアが特に大切です。入れ歯には食べ物が詰まりやすく、そのまま放置すると細菌が繁殖し、口内炎や口臭の原因になります。食後は入れ歯を外し、流水でしっかり洗浄しましょう。専用のブラシで入れ歯の細かい部分まで丁寧に磨き、清潔に保ちます。また、就寝前には洗浄剤を使用して殺菌すると良いです。口腔内も入れ歯を外した状態で確認し、歯茎や口腔粘膜に異常がないか観察します。適切な入れ歯のケアが、口腔内の健康維持につながります。

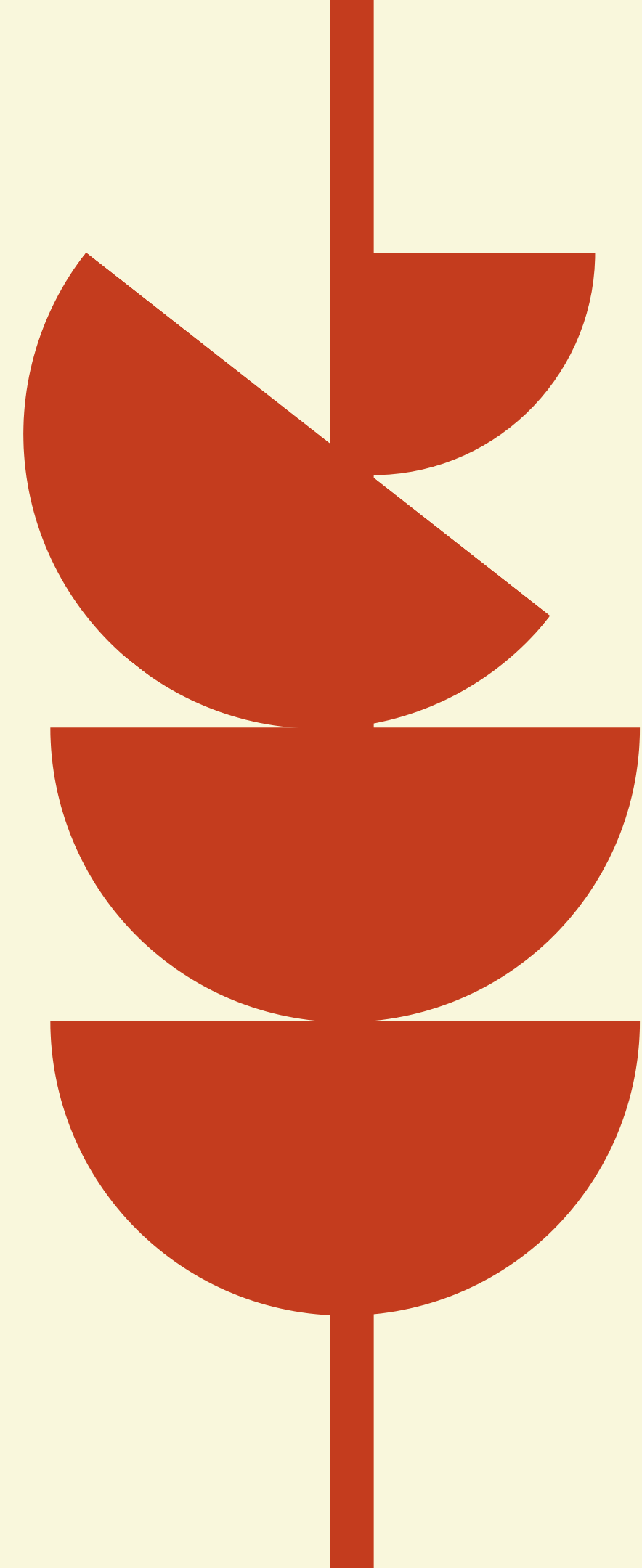


● 口腔内の観察

食事後の口腔ケア時には、口腔内の状態をしっかりと観察しましょう。口内炎、歯茎の腫れ、出血、乾燥、歯のぐらつきなどがなければ確認し、異常があれば速やかに報告します。口腔内の異変は、食事のしづらさや痛みの原因となり、食欲低下につながる可能性があります。また、口腔内の乾燥は細菌が繁殖しやすくなるため、保湿剤やうがいを取り入れて口腔内を潤す工夫が必要です。日常的な観察とケアを徹底することで、口腔内の健康を維持し、快適な食事時間を支えます。

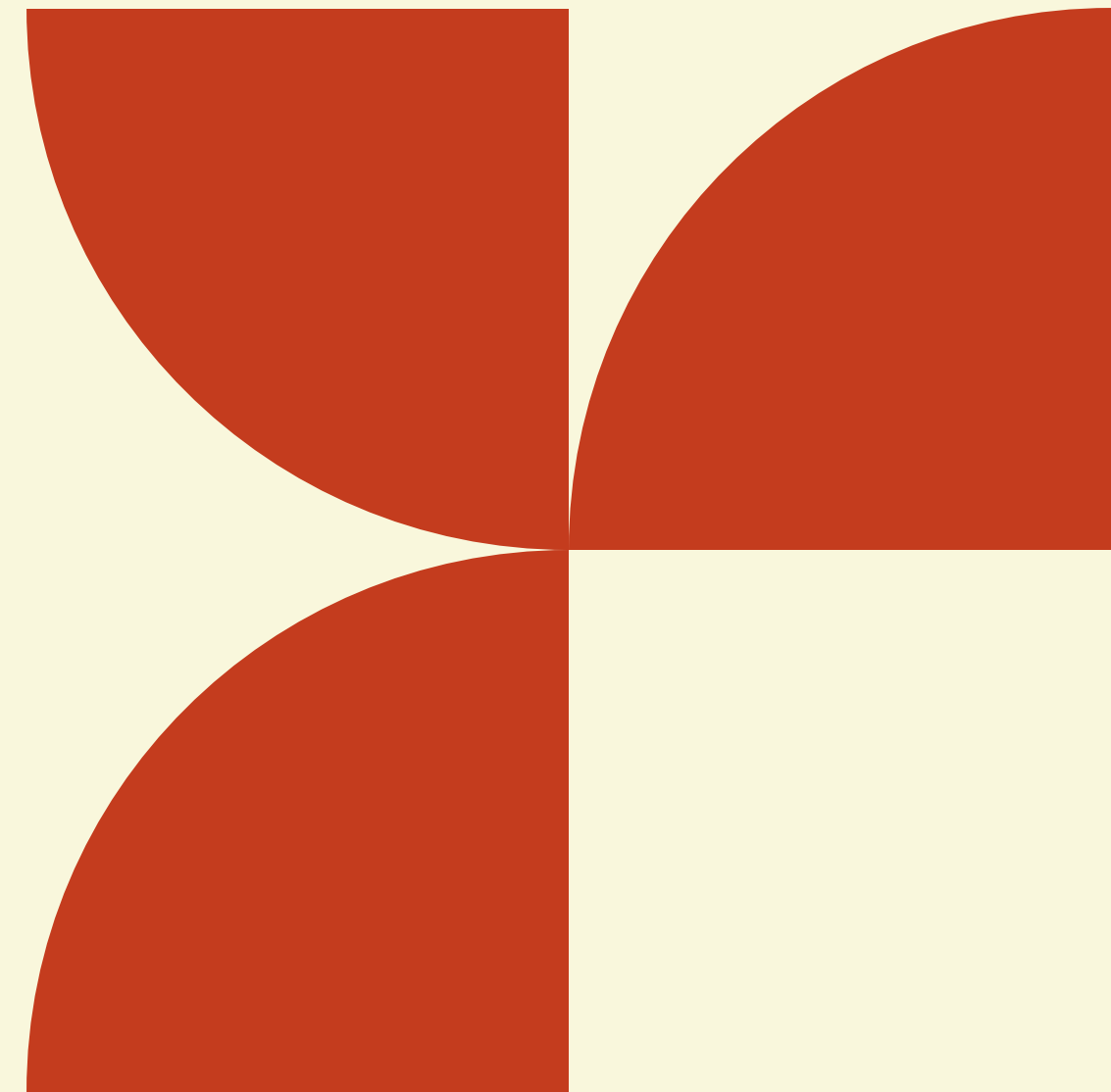


○ 食事内容と 状態の記録



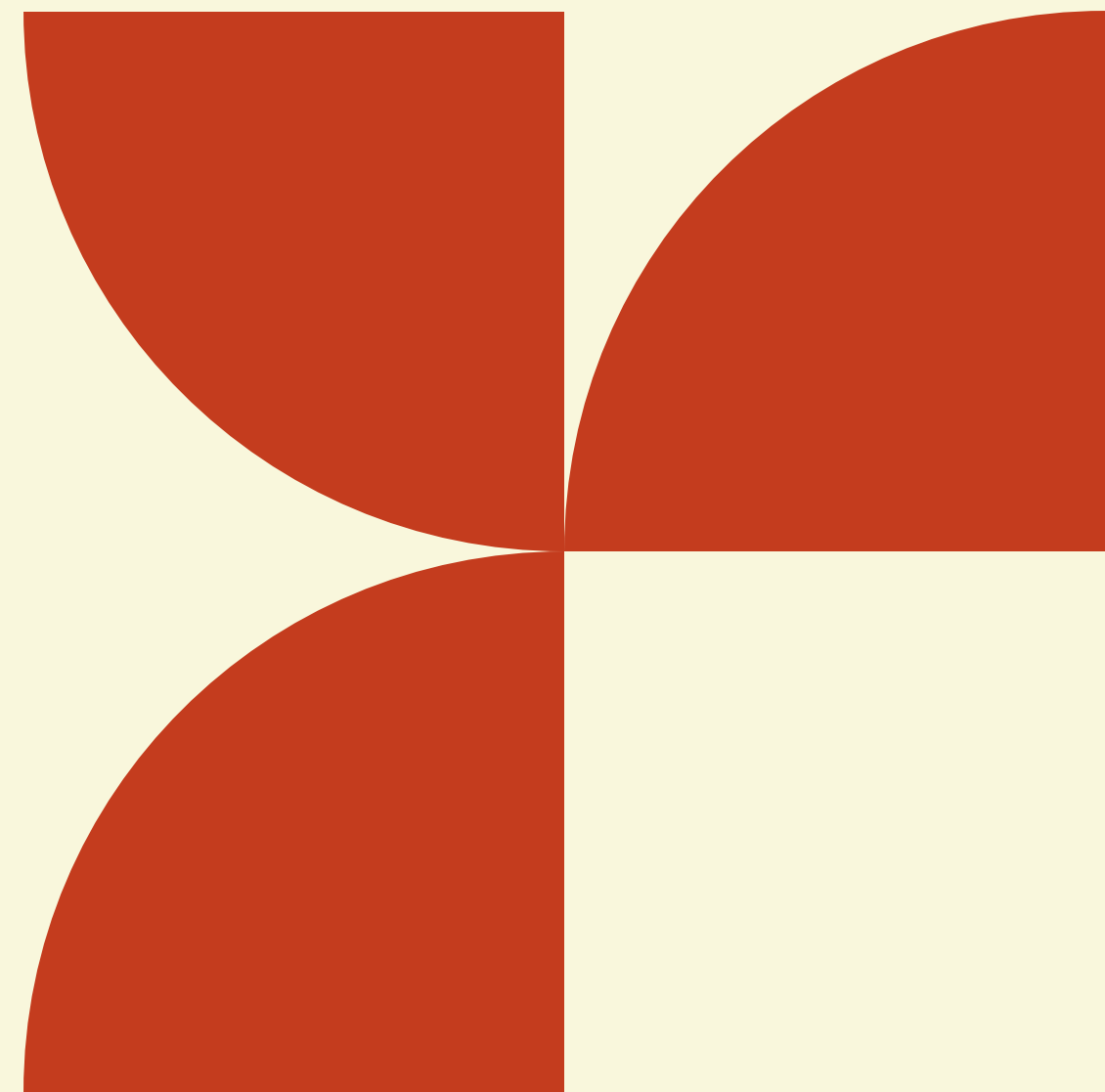
● 食事量と内容の記録

食事介助後は、利用者がどれくらい食べたかを正確に記録しましょう。主食、副菜、汁物、飲み物など、各項目ごとに食べた量や残した量を具体的に書きます。「半分食べた」「全量摂取した」「ほとんど食べられなかった」など、状態を明確に記録します。また、食事の形態（刻み食、ペースト食、トロミ食など）や、食べる時の様子（むせた、飲み込みにくそうだった）も併せて記録することで、次回の食事提供や介助方法の参考になります。日々の記録を積み重ねることで、利用者の健康状態や食欲の変化を早期に把握できます。



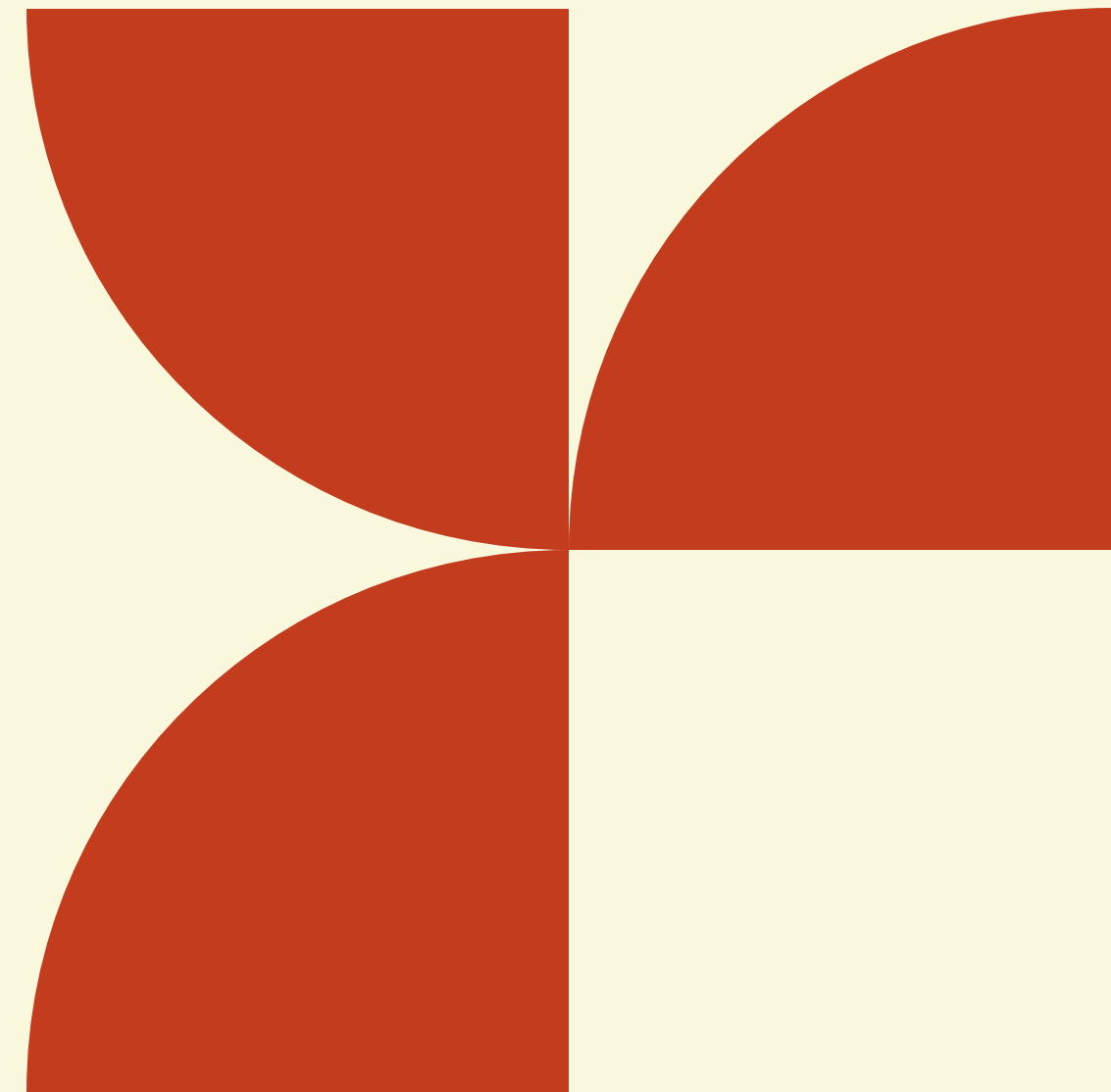
● 異変の報告

食事中や食後に異変が見られた場合、迅速にチーム内で共有し、報告することが重要です。例えば、「食事中に何度もむせた」「飲み込むのに時間がかかった」「食欲が極端に低下した」などの症状がある場合、嚥下機能の低下や体調不良のサインである可能性があります。看護師や言語聴覚士(ST)と連携し、専門的な評価や対応を検討しましょう。異変の報告が遅れると、誤嚥性肺炎や栄養不足のリスクが高まります。異常を見逃さず、迅速に対応することで、利用者の安全と健康を守れます。



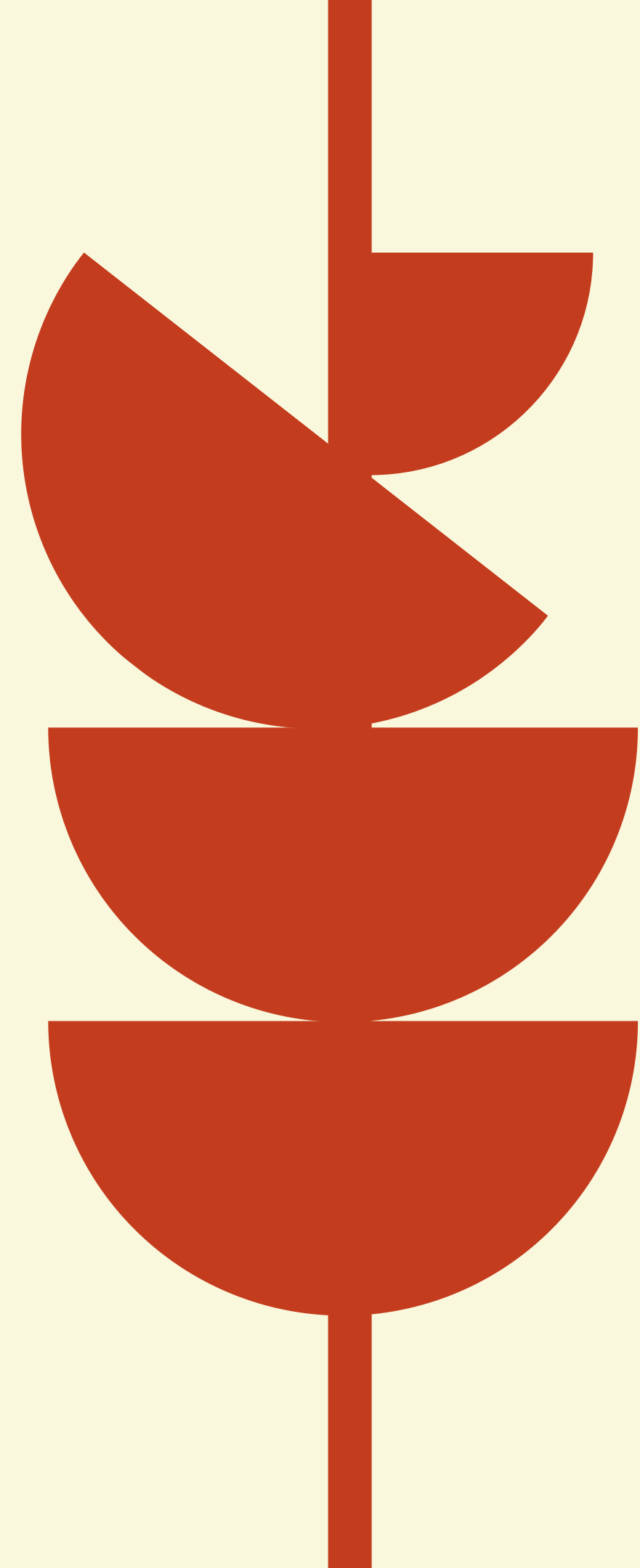
● 次回への反映

食事介助後の記録や報告を基に、次回の食事内容や介助方法を見直しましょう。例えば、むせやすい利用者には、トロミを追加したり食事形態を変更する、食べるペースをゆっくりにするなど、適切な対策を立てます。食事中に口腔内に食べ物が残りやすい場合は、スプーンのサイズや一口量を調整することも効果的です。利用者一人ひとりの状態やニーズに合わせた工夫を行い、ケアプランに反映することで、より安全で満足度の高い食事介助が実現します。



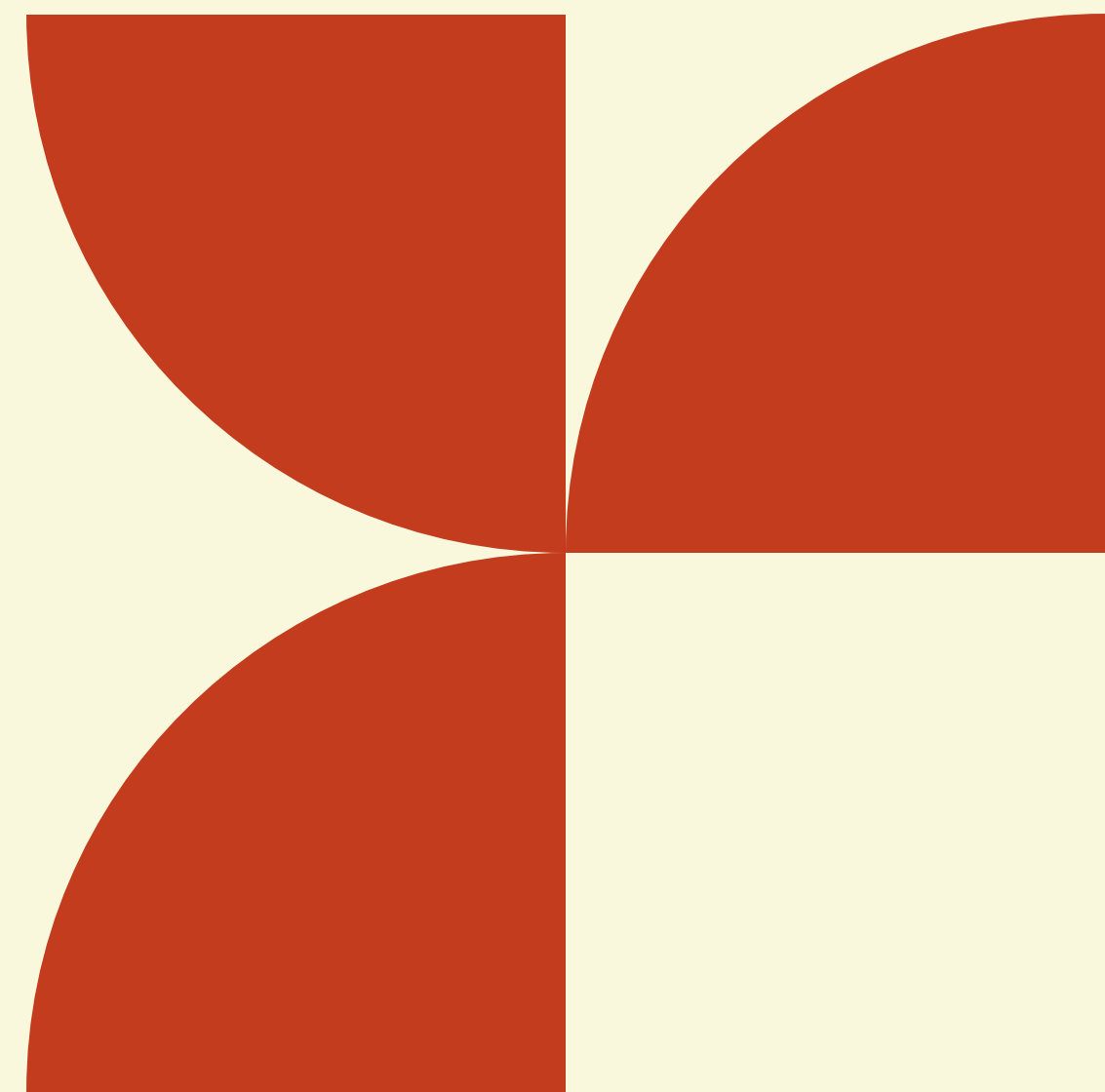
6. まとめ

安心して楽しい食事を 提供しよう



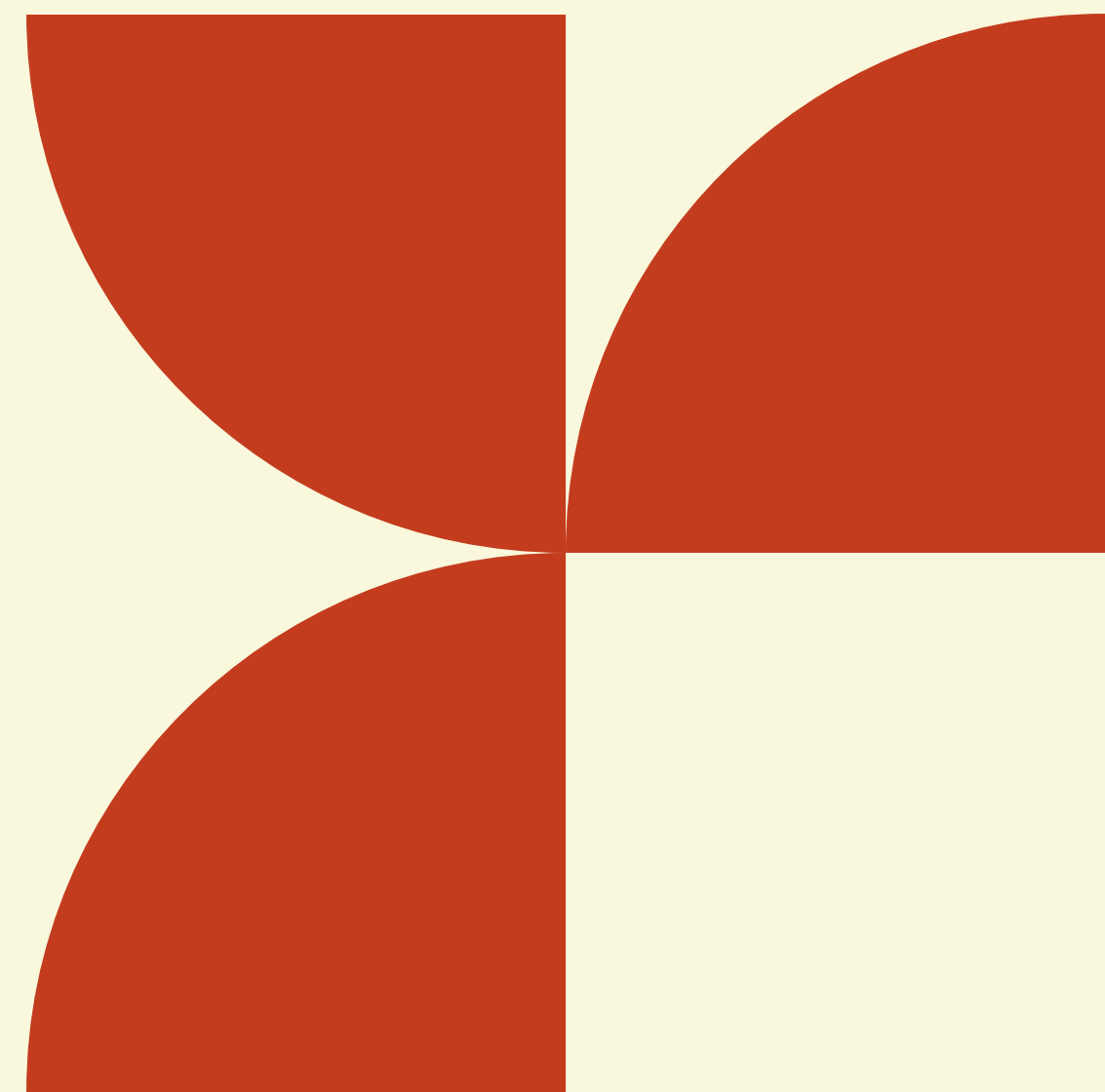
○ 利用者の尊厳と自立支援

食事介助は、単なる栄養摂取のサポートではなく、利用者の尊厳や自立を支える重要なケアです。利用者が可能な限り自分で食事ができるよう支援し、「自分でできた」という達成感や喜びを感じてもらうことが大切です。例えば、スプーンを持つ、飲み込む動作を維持するなど、できる部分は自立を促しましょう。また、食事中的声掛けや姿勢の工夫で、安心感と自信を高めることができます。尊厳を守るケアは、利用者の心と体の健康維持につながり、生活の質を向上させます。



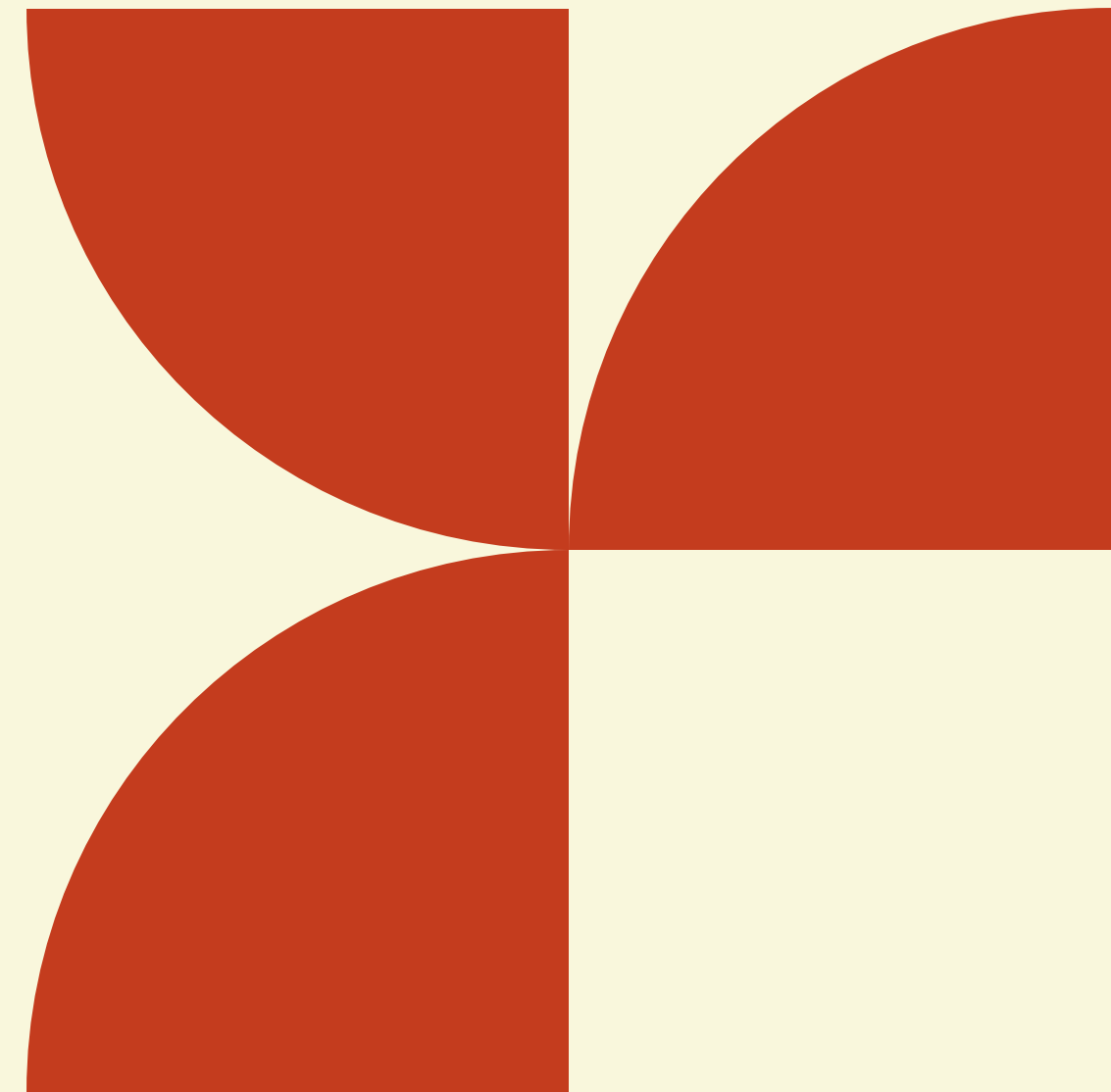
○ 安全で快適な食事環境

安全な食事介助には、適切な姿勢や環境づくりが欠かせません。食事中は背筋を伸ばし、顎を軽く引いた姿勢を維持し、誤嚥や窒息のリスクを減らしましょう。室温や明るさ、周囲の騒音にも配慮し、落ち着いた環境を提供することが大切です。食器やカトラリーは使いやすく配置し、食事内容も嚥下機能に合わせて調整します。これらの工夫が、利用者に安心感を与え、食事を楽しむ気持ちを支えます。安全で快適な食事環境は、日々の食事介助の質を高める基本です。



○ チームでの連携と共有

食事介助は、介護職員だけでなく、看護師や栄養士、言語聴覚士(ST)など、多職種との連携が重要です。利用者の食事の状態や嚥下機能に関する情報をチームで共有し、適切なケアプランを立てましょう。例えば、食事中の異変や食欲の変化を記録し、カンファレンスで共有することで、食事内容や介助方法の見直しが可能になります。チーム全体で協力し合うことで、リスクを最小限に抑え、質の高い食事介助が提供できます。情報共有と連携は、利用者の安全と満足度を高める鍵です。



総まとめ

食事介助は、利用者の健康と尊厳を支える大切なケアです。正しい姿勢の維持、嚥下機能に応じた食事形態の提供、口腔ケアの徹底を通じて、誤嚥や窒息を防ぎましょう。安心できる環境と温かい声掛けで、利用者が食事を楽しめる工夫が必要です。また、食事介助の記録や報告を徹底し、チームで連携してケアの質を向上させましょう。日々の小さな配慮と誠実なサポートが、利用者の「食べる喜び」と「安全な食事」を守ります。

