

調理、食事介助マニュアル

にしのみや苑

1. 基本的な考え方

ご利用者にとって食事は単なる栄養補給ではなく楽しみの時間でもある。一方、食事は場合によっては危険な日課ですらある。出来るだけ美味しく、楽しく、衛生的に、そして安全に食事をしていただくよう配慮することが調理と食事介助の基本である。

2. 食事介助の基本

食事介助の基本は「ご利用者本人にできることは自分でやってもらう」ことである。食事を通じてADLを維持、向上させる意識が大切です。そのためにはベッドから離れて食堂で食事をとることを基本とします。

また、ご利用者に合った自助具を選ぶことも介助においてとても大切な要素です。職員はエプロンなどを着用し、介助に当たる場合は必ずいすに掛けて行なうことを基本とします。

3. 食事介助の手順

①できる限り離床して行なう。

②食事前になるべく排泄を済ませていただく。

③手をきれいに洗う（手を丁寧に拭く）。

④正しい姿勢をとる。

嚥下（えんげ）しやすいようにいすに深く座り、頭部前屈姿勢をとる。

背中の上部にクッションをあてるなどの工夫を行なう。

⑤食事をとる意識を確認する。

食物を摂取する動作は誤嚥（ごえん）の危険性を伴う動作であることから、覚醒し、食事を摂ることを認識していただく。

⑥食事が食べやすい服装をする

汚れを気にしないで食べられるような服装をする（エプロンを着用することが多いが、エプロンが嫌いな人もいるので利用者に確認する）。

⑦利用者の横に座り、なるべく目の高さを同じにする。（上からの介助は誤嚥の危険性を高めることとご利用者が食べにくい体制であり見た目もよくない。）

⑧誤嚥予防のため、舌を上下左右に動かしてもらう。（準備体操のようなもの）

⑨ご利用者の食べたいものをお聞きしながら介助する。

⑩歯や歯ぐきを傷つけないよう、かつ温度にも気をつけて介助する。

⑪主食、副食、水分を交互に食べる。

⑫食べ物を飲み込んだことを確かめてから次の食べ物を口に入れる。

4. 食事介助の後の留意点

- 服薬がある場合が多いので、忘れずに行う。(促します)
- うがい、歯磨きなど口腔の清潔を保つ。
- 食後は安静にしてください。
- 食事の摂取量・食欲等、観察したものを記録する。

5. 摂食・嚥下障害

嚥下困難があると誤嚥を起こしやすく、むせて本人が苦しむばかりでなく、誤嚥性肺炎や窒息などの危険を及ぼすために、ともすれば口からの摂取を避けがちになります。しかし、経口摂取は本人に食べることの喜びと回復への意欲をもたらすものなので、嚥下困難があっても口から摂取できるように積極的に取り組むことが必要です。嚥下困難があると本人の不安感や恐怖感が強いので、それを取り除いて理解と協力が得られるようにする必要があります。管理栄養士と相談して飲み込みやすい食品や食事を用意します。液体よりも、ばらばらになりにくいドロドロした形態（ピューレ状）や半固形状のものが飲み込みやすいので、とろみをつけて、食品の固まりをつくるようにします。

好ましい食品は、

- ①プリン状（プリン、卵豆腐）、
- ②ゼリー状（ゼリー、寒天寄せ）、
- ③マッシュ状（ポテト、カボチャ）、
- ④とろろ状（とろろ芋、生卵）、
- ⑤粥状、
- ⑥ポターージュ類、
- ⑦乳化状（ヨーグルト、牛乳）、
- ⑧ミンチ状などです。

嚥下食を食べているときは脱水や便秘を起こしやすいので、食品内容を工夫します。

また、嚥下困難を誘発しやすいため、注意しなければならない食品は、

- ①スポンジ状（カステラ、凍り豆腐）、
 - ②練り製品（かまぼこ類）、
 - ③口のなかに粘着するもの（ワカメ、ノリ）、
 - ④その他（大豆、ゴマ、コンニャク、油あげ）
- などです。

食事を摂る姿勢は、できるだけいすで、頭部と体幹をわずかに前傾させます。ベッド上の場合にはベッドの上部を上げて上体を起こし、腰に枕を当てて、体を支持します。それでも不安定であれば両脇に枕を当てます。食事前に口腔内を湿らせ、唾液の分泌を促します。いきなり食事を始めると、一口目でむせてしまうことが多いので、深呼吸、口を動かすなどしてから食べ始め、よく噛んで、味わいながら、一口ごとにゆっくり食べるように本人を励まします。飲み込むときは少し息を止めて、口をしっかり閉じて飲み込みます。一口に食べる量は、ティースプーン1杯程度とします（量が少ないと嚥下できずに口腔にたまってしまいます）。

むせが強い場合は、寄りかかって食べます。このときあごは必ず引いておきます。

食物や液体を飲み込んだ後は、口腔をチェックし食物が残っているような場合は、取り除くか空嚥下を2～3回するか少量の水を飲んで、何度か飲み込みます。誤嚥の危険を考えて、吸引器を脇に用意しておきます。吸引機は掃除機型のものを各階の食堂に設置してありますので、誤嚥したときはすばやくしよう出来るように日ごろから訓練しておきましょう。

6. 食事の好みの反映

定期的に「嗜好調査」を行い、献立作成に反映させる。特に誕生日などでは誕生日の主役の人がリクエストした食事を出すように配慮します。

7. 利用者に合わせた調理

利用者の好みを尋ねて、出来るだけ対応します。また好みの調理方法（きざみの程度、堅さ、味付け）なども反映させます。ご自分で意思表示が出来ない方には職員が日ごろからの状況の把握やご家族のご希望も取り入れるようにしておきます。

食事介助の手順と注意事項

食事を楽しく美味しく食べていただくために、職員はどのようなことに注意して介助をさせていかなければならないのでしょうか。ご自分で食べられない方や、意思表示をあまりされない方の介助のときに職員同士で世間話や、黙ったまま介助している場面を見たりしませんか？職員は食事場所の環境づくりや適正な介助に努めなければなりません。

- 1 食事前の排泄の点検を行ないましょう。
- 2 個別の理由無しにベッドで寝たままでの食事介助はやめましょう。
- 3 食事の姿勢に無理は無いが、姿勢をよくするための工夫をしましょう。
- 4 食事の前に手洗いや消毒の声かけや介助をしましょう。
- 5 介助職員は食事準備の前に手洗い及び消毒を行い、エプロンを付けましょう。
- 6 食事の前にしっかりと覚醒していただきましょう。
- 7 食卓が家庭的な雰囲気になるよう工夫しましょう。
- 8 利用者のエプロンは食事の直前に付けましょう。
- 9 配膳はお一人お一人献立を説明しながら行ないましょう。
- 10 今何を召し上がっておられ、次は何を召し上がるかをお聞きしながら介助しましょう。
- 11 適宜水分を取りながら召し上がっていただきましょう。
- 12 主食ね復職をバランスよく介助しましょう。
- 13 その人、その人のペースに合わせてゆっくりと介助しましょう。
- 14 介助者は必ずいすに掛け、立ったままの食事介助は禁止します。
- 15 周りも見回してむせたり、苦しんでいる人がいないか注意して介助しましょう。
- 16 残存機能を生かした食器や自助具の工夫をしましょう。
- 17 同じ食卓で食事をされている方がいる場合は下膳を待ちましょう
- 18 毎食後口腔ケアを行ない残渣物が残らないようにしましょう。
- 19 薬の飲み忘れが無いか確認しましょう。