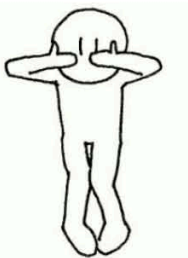


訓練室だより

第3号

平成23年
5月1日
発行

発行者
福祉プラザ台東清峰会
東京都台東区清川
2-14-7
代表：03-5824-5630



業務報告

「食事に対する取り組み」

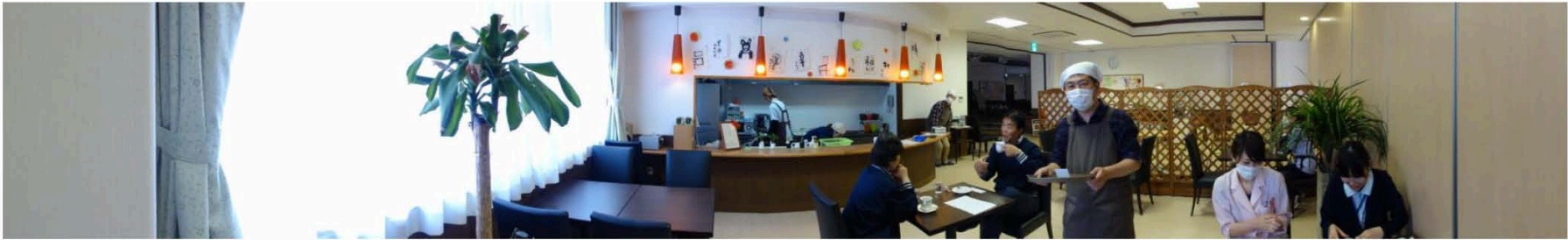
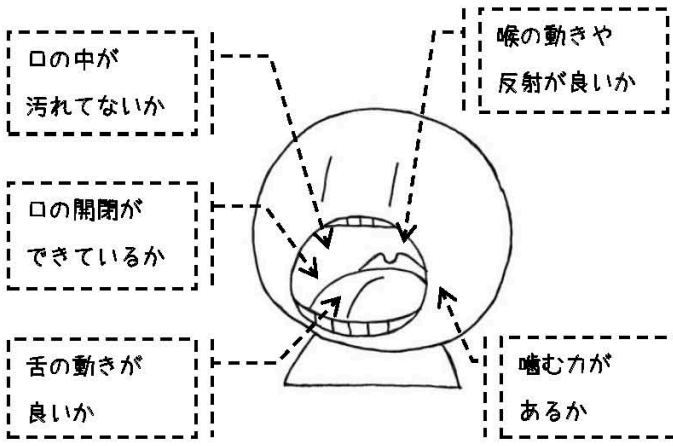
「食べる」という行為は元気に生活するためにとても重要です。口から食べるという行為は単に栄養を補給するだけでなく、以下のような効果があるとされています。

- ・意識レベルが高くなる。
- ・内蔵が目覚めます。
- ・脳全体が活発になる。

本号では、このように重要な「食事」について、私たち機能訓練指導員の取り組みを紹介いたします。

私たちは、利用者様が入所した時に、食事を摂るために必要な機能の確認と、実際に食事の様子を観察して、安全に摂取できているか確認を行っています。以下に①機能確認、②食事観察における主な確認ポイントを挙げます。

①機能確認のポイント



②食事観察のポイント

- ・姿勢が良いか
- ・食べる早さはどうか
- ・しっかり噛んでいるか
- ・しっかり飲み込みができていないか



このようにして得た情報をもとに、誤嚥の危険性、介助方法や姿勢などの注意点をまとめ、介護職へ伝えるようにしています。食事の形態（一口大・刻み食・ソフト食、水分にとろみをつけるかどうか等）についても情報をもとに検討します。食事の形態を変更する際は、他職種の管理栄養士・看護師・介護職と話し合いながら、利用者様に適した形態を検討し、提供するようになっています。利用者様の機能の確認については、より詳しい評価が必要な場合は医師や歯科医に相談しています。さらに、食事に使う道具（箸・スプーン・自助具）の選定や、姿勢の修正についても、職員から相談を受けて個別に対応しています。食事と姿勢の関係については、下段のコラムコーナーをご参照ください。

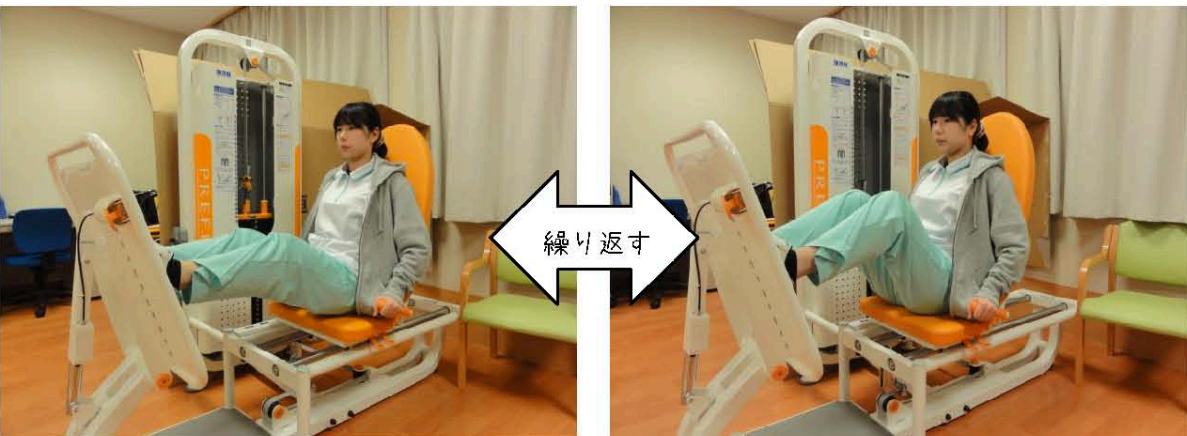
誤嚥：食べ物や唾液が誤って気管に入ってしまうこと

訓練機器紹介

「レッグプレス」

今回はレッグプレスという機器について説明します。

この機器を使用することによって、お尻・ふくらはぎの後ろ、太ももの前と後ろの筋肉を鍛えることができます。この筋肉を鍛えることによって身体をしっかりと支えることができるようになります。安定した立ち上がりや歩行が可能になります。また、椅子に座るときにドスンと勢いよく座るときにゆっくりと座ることができるようになります。

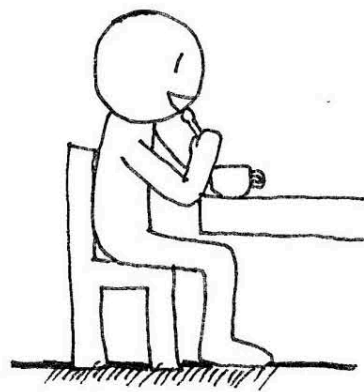


コラムコーナー

「食事と姿勢の関係」

良い食事姿勢のポイント

- ・軽く顎を引く
- ・体は前かがみ
- ・足がしっかりと床につく



良い食事姿勢とは右図のような姿勢です。本号では、なぜこのような姿勢が良いのか解説します。

ここで一つ実験です。皆さんも上を向いたままや下を向いたまま水を飲んでみてください。そのような姿勢ではとても飲みづらいはずですよ。

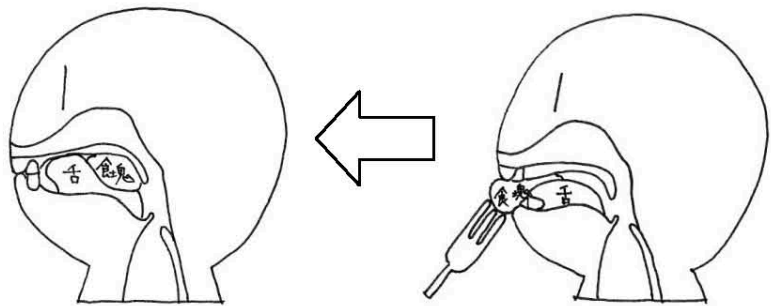
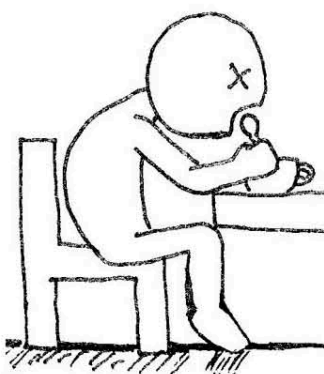


図2 舌で食塊を喉の奥に送り込み、飲み込みます。

図1 食べ物を口の中で噛み、唾液と混ぜて食塊をつくります。

図1のように、人は口の中へ食べ物を入れた後、歯で噛み唾液と混ぜ合わせて、食べ物の塊(食塊)を作ります。次に図2のように、食塊を「ちようど飲み込みやすい量」ずつ舌を使って口の中からのどの奥へ送り込み、飲み込んでいます。姿勢が崩れて、顔が上を向いていたり、下を向き過ぎたりしていると、舌で適量を送り込むことができなくなってしまう。元気な人でも難しいのですから、舌の動きや飲み込みの反応が鈍くなっているような人では、窒息や誤嚥の危険が高くなってしまう。したがって、良い食事姿勢をとる事がとても重要なことです。良い姿勢をとるためには、体に合った椅子や机を選ぶことも大切です。



補足

右図のように背中が曲がった人が食事する場合は、一見、やや下向きで食事しているように見えます。しかし、実際には顔を起し、上を向いているのと同じような状態になってしまっているのです。このような場合も姿勢修正が必要です。

おわりに

上段の写真は、2月に施設1Fにオープンした「Cafe Ohana」です。営業時間は、月・水・金曜日の十一時～十四時で、4月18日からは、テイクアウトサービスも行っています。店内にはハワイアンミュージックが流れ落ち着いた雰囲気、おいしいコーヒーや紅茶、昆布茶などが100円～150円で愉しめます。皆さんぜひご利用ください。