

# なご 和み

Vol.29  
2014.02

特集

## いつまでもおいしく 食べるためには…

### 食べる機能をチェック してみよう!!

食べ物を  
よくこぼす



● チェックがついた方

唇を閉じる力が弱かったり、閉じている感覚がうまくわからないと口の中に入っている食べ物がこぼれやすくなります。

痰がよくからむ



● チェックがついた方

間違って食べ物が気管の中に入ってしまうと、異物を外に排除するために、痰が多く分泌されます。

飲み込みにくい



● チェックがついた方

通常、食べ物は口の中でよくかまれ、唾液に混ぜられて飲み込みに適した塊になります。しかし、食べる機能が低下していると、筍やゴボウなど繊維が多いものや、ゆで卵やカステラなどパサパサした食べ物は、飲み込みにくくなります。

食後に  
声がかわる



● チェックがついた方

食べる機能が低下していると、食べ物を飲み込みきれず、のどや声帯の付近にたまってしまい、かすれ声やガラガラ声になったりします。

食事にむせる



● チェックがついた方

食べ物が食道ではなく間違っただけで気管に入りそうになると“むせ”が生じます。“むせ”は食べる機能が低下しているサインで、大変重要なサインなので、見逃さないようにしましょう。

食後に  
よく咳き込む



● チェックがついた方

食べる機能が低下していると、食べ物が、のどに残ったままになり、食後しばらくしてから、気管に落ち込んで咳がでることがあるので、注意しましょう。

# 1

## お口の中を清潔にする

### ● 口腔ケア

口腔ケアは虫歯や歯周病などの予防ととらえられていることが多いようですが、それ以外にも咀嚼・嚥下といった食べる機能の維持や話すなどの発語機能の維持、口臭予防、味覚改善の効果も含まれます。また、口腔内細菌による誤嚥性肺炎などの全身疾患への予防も目的としています。そのため、日々の口腔ケアは大変重要です。

**歯 又は 入れ歯を毎日きれいに磨きましょう。**

※歯磨き中にむせることが多い方は、姿勢にも気をつけましょう！！③食事の姿勢を参考にしてください。

# 2

## 食べる機能を維持させる運動！！

- 目的：口や舌・頬などを動かす準備運動です。運動することで唾液分泌をよくしたり、飲み込みにくさや“むせ”を軽減します。
- 注意点：自分で動かせる範囲で、無理なくできる頻度で行いましょう。



### ①姿勢



リラックスして腰かけた姿勢をとります。

### ②肩の運動



両肩をゆっくりまわります。

### ③首の体操



耳が肩につくように、ゆっくり首を左右に倒します。



首を上、下とゆっくり動かします。



ゆっくり後ろを振りかえります。左右交互に行います。

### ④口の体操



口を大きく開ける⇔閉じるを繰り返します。

### ⑤



「うー」と言って口をすぼめ、「いー」と言って口を横に引きます。

### ⑥舌の体操



舌をべーと口の外に出す⇔舌をのどの奥に引きます。

舌で唇の右端⇔左端を交互に触ります。

舌で鼻の先⇔顎の先を触ります。

### ⑦発声の練習



「パ・タ・カ・ラ」をゆっくりはっきり繰り返し言います。

# 3

## 食事の姿勢 ～ポイントを押さえよう～

●おいしく安全に食べるためには、食事の際の姿勢はとても重要になってきます。

### 座って自分で食事をする場合



少しあごを引く！

背は 90 度！

椅子と机の距離が  
離れすぎないように！

膝が 90 度まがるように  
イスの高さを工夫します！

テーブルの上に腕を乗せた際、  
ひじが 90 度に曲がるように  
机の高さを工夫します！

足の裏が床にしっかり着くよう  
に必要なに応じて足台等で高さを  
調整します！

### Bed 上で食事をする場合

ギャジアップ<sup>®</sup>で、体を起こした際、体の重みで、お尻がベッド下方にずり落ちて姿勢が崩れます。それらを防止するために、足上げ機能を利用し高さを少し上げるか、膝の下にクッションを入れます。また、足の裏とベッド端の間にクッションを入れます。



首が後ろに反ってあごを上げた姿勢にならないように頭に枕やクッションを使います！

背もたれが 30 ～ 60 度になるようギャジアップ<sup>®</sup>する！  
※適した角度はその人の状態体調により異なるので、専門家に相談してください。

お尻はベッドの折れ目にきっちり合わせましょう！  
ギャジアップ<sup>®</sup>で上半身を起こすとお尻がベッド下方にずることがあるので、背上げた後、姿勢を整えます。

※ギャジアップとはベッドの背上げ機能を利用して上半身を起こしていただくことを言います。

# 4

## 食べる力が弱っている方のための注意点と自助具の紹介

### ● 食事をおいしく食べる注意点

- ※ゴックンと食べ物を飲み込んでから、次の食べ物を口の中に入れます。
- ※食べ物を口に運ぶ際は、口の上から食べ物をもっていき、あごが上がってしまい、食べ物が誤って気管に入ってしまうやすいです。
- 食べ物を顔の下から口に向かってもっていくようにします。そうすることで、あごが自然に引け誤嚥の予防になります。
- ★介護する際も気を付けて下さい。



一口量を多すぎないように気を付けます。

顔の下からもっていきます。

### ● 自助具をご紹介します。

ひとりで食べる際にお箸等が使いにくいと感じている方は、一度専門家に相談しましょう。

自助具とは、老化や障害のため、身体が不自由となり、日常生活がスムーズに行えなくなった際、可能な限り自分自身で容易に行えるように工夫された補助具のことをいいます。

食べる自助具には下記の物があります。

#### ● 握りやすいおはし



#### ● 握りやすいフォーク



#### ● 手首を反らなくてもよいスプーン



#### ● すくいやすいお皿



例) ラバーグリップ付きフォーク等

例) 曲げれるユニバーサルスプーン等

## 第8回

# 滋賀県連携リハビリテーション学会研究大会開催



12月15日、冬晴れの素晴らしい天気のもと、栗東市にある栗東芸術文化会館さきらにて、第8回滋賀県連携リハビリテーション学会が開催されました。医療・福祉・教育などリハビリテーションの分野で活躍をされている支援者の方、日々リハビリに励んでおられる方、そのご家族、一般県民の方等総勢246名の方が参加されました。

10:00 ▼ 12:00	<p>学術発表</p> <p>福祉機器の展示 作業所の商品販売</p>	<p>午前中は、リハビリテーションに関わる方々から、日々の活動での成果の発表がありました。積極的な質問もみられ、大変盛り上がりました。</p>
13:30 ▼ 14:30	<p>県民公開講座</p> <p>「住み心地日本一」の滋賀の実現を目指して ～機能回復を超えて人生を回復する～ 講師：嘉田滋賀県知事</p>	<p>講演では、知事から参加者の皆様に「若い世代を含め県民の皆様が、自己実現に向けて生き活きと生活できる社会を築かないともったいない」とお伝えしました。その実現のために、本人・家族・支援者はどのようにかかわればよいのかを考えていただけると幸いです。</p>
14:40 ▼ 16:10	<p>「ロコモティブ症候群～健康寿命をのばそう～」 講師：滋賀県医師会理事 あそうクリニック院長 麻生伸一氏</p>	<p>ロコモティブ症候群(以下ロコモ)ってご存知ですか？ロコモとは、骨や関節、筋肉などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、その危険性が高い状態のことです。そのため、ロコモにならないために予防するポイントと体操の方法について教えていただきました。</p>

## 催しもの紹介

普段の生活で困っていることはありませんか？

あなたにあった便利な道具を生活の中に取り入れて、日々の生活を充実したものにしましょう♪

### 『福祉用具展示会 in ひこね』

開催日：2014年3月15日(土) 10:00～16:00

会場：ビバシティ彦根 センタープラザ、センターモール、研修室

(滋賀県彦根市竹ヶ鼻町43-1)

主催：滋賀県社会福祉協議会、湖東地域リハビリ推進センター  
県立リハビリテーションセンター

～内容～

- 介護用ベッドや歩行器・車いす等の移動用具、排泄用具、入浴道具、コミュニケーション機器、自助具等の福祉用具の展示
- 一般県民さん向けの「やさしい排泄講座～福祉用具の選び方・使い方」や、専門職向けの「シーティング」の講座



平成26年(2014年) 2月発行

■編集・発行：滋賀県立リハビリテーションセンター 事業推進担当

〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4-30 (滋賀県立成人病センター内)

TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726 e-mail:ef4701@pref.shiga.lg.jp

Web:http://pref-shiga-rehabili-c.hs.plala.or.jp/info/index.html

