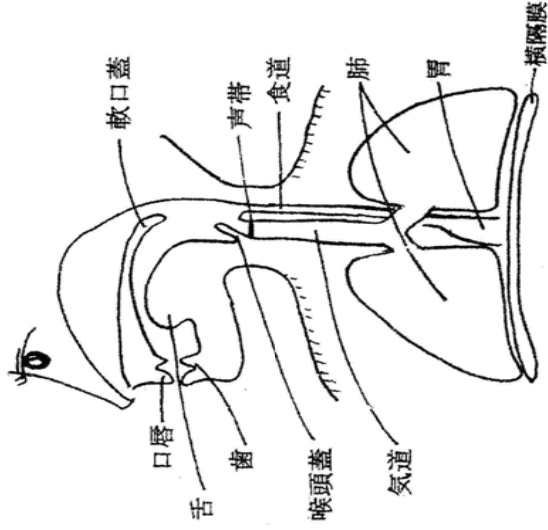


# 摂食・嚥下(食べたり飲み込んだりすること)の留意点

☆次の点に留意してお食事を召し上がってください。

- 出来れば食べる前に口腔ケア
- 気が散りにくい環境で食事
- 喉が伸びない姿勢
- 食べる前の準備体操
- 口に食物が入っている時は話しかけない
- 一度に多量口に入れず、よく噛んで食べる
- 適宜適切な嚥下法（直接訓練プリント参照）を行う
- むせた場合、何で、いつ頃むせたかを記録しておく
- 出来れば時々軽く意識的に咳払い
- 食事終了時は出来れば水分摂取と横向き嚥下
- 食事終了時「ごちそうさま！」など発声し気道をチェック
- 食後は最低1時間は座位または半座位
- 食後の口腔ケアや吸引
- 月に一回は体重測定し、記録しておく



口・のどの解剖図

◎気になることがあれば、どんなことでもお聞き下さい。

# 食事介助時の留意点

食事介助をする必要がある場合、以下のことに留意してください。

## 食前

- \*食前のウォーミングアップ（ことばとのみこみ体操・アイスマッサージ・空嚥下など）
- \*立ったままで介助せず視線の高さを患者さんと同じにし、頸部が伸展しない様、時々体幹に対する顎の位置を確認修正
- \*患者さんの状態に最適の姿勢に調整し、食事中大きな崩れがないよう留意する。
- \*麻痺がある場合は、健側からの介助が原則。

## 食事中

- \*何を食べるかをまず見てもらう。その後時々、次にどれを食べるかを選択してもらう。
- \*口唇の中央部からスプーンを差し入れ、また引き抜く。
- \*口が開いた状態の時に上歯で食べ物をこそげない。
- \*大きすぎるスプーンは適度な大きさのものに変更する。
- \*できるだけ交互嚥下となるように気を配る。
- \*介助ペースを速めない。
- \*時々口腔残留状態を観察し複数回嚥下を促す。
- \*時々嚥下後口腔内に食物残留がないことを確認した後発声をしてもらい、咽頭残留の状態をチェックし、必要に応じて咳を促す。
- \*必要以上に話しかけない。
- \*摂食をせかささない。しかし45分以上は疲労や食欲低下の原因になるので、適当に切り上げる。その際摂食量に注意し、減少傾向が続けば別の栄養摂取手段を考慮。

## 食後

- \*食事終了時、とろみ茶やお茶、ゼリーなどを摂ることにより、咽頭残留物を減少させる。
- \*食後の咳払いや「ごちそうさま！」と大声で発声してもらい、気道侵入のリスクを減少させる。
- \*食後の口腔ケア・咽頭ケアをしっかりと行うことにより、誤嚥性肺炎を防ぐ。
- \*食後1時間程度は仰臥位にならない。