

「食べやすい食事の工夫と介助の仕方」

「食」は誰にとっても大きな楽しみのひとつです！

私たちはふだん何気なく飲んだり食べたりしています。(食べる・飲み込むときの身体の動きについてとくに意識していません)

一方、脳卒中の後遺症の方や高齢の方からは「上手に飲み込めない」「むせてしまう」という訴えがしばしば聞かれます。

ここでは、「食べる」「飲み込む」という身体の機能について簡単に理解し、安全に楽しく食べるポイントを考えて見ましょう。

1. 摂食・嚥下障害とは…

「食べる」ことを“摂食”、「飲み込む」ことを“嚥下”という用語で表し、その障害を摂食・嚥下障害といいます。

2. 誤嚥とは…

3. 摂食・嚥下障害が疑われる症状



むせる



痰の増加



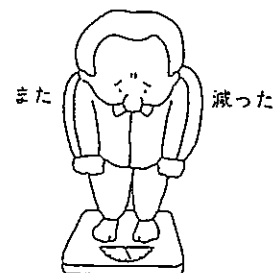
咽頭違和感・食物残留感



声の変化



食欲の低下



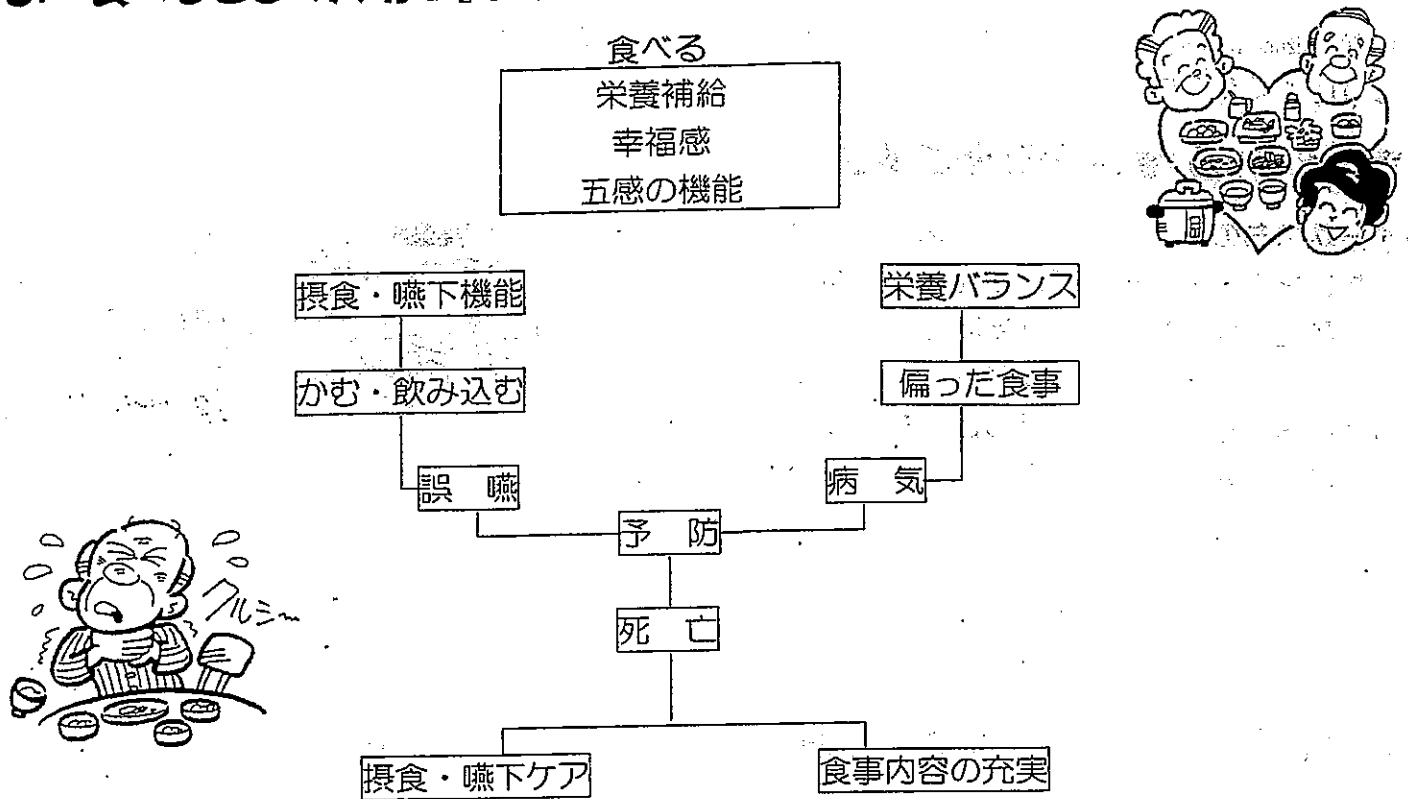
やせ・体重の変化

4. 摂食・嚥下のしくみ

- ・食べ物を通り道
- ・摂食・嚥下の実際を見てみましょう！

5. 摂食・嚥下障害があると…

6. 「食べることの大切さ」を考える



7. 食事形態のいろいろ

～ひとりひとりに合った食事～

ひとりひとりの身体状況はそれぞれ異なります。食事の形態はその方の咀嚼・嚥下機能に合ったもので、より食べやすく安全でおいしいものを提供する必要があります。そのために使う食材や調理方法等について工夫することが大切です。

◎主食

ごはん・軟飯・おにぎり						
粥	全粥	七分粥	五分粥	三分粥	おもゆ	ミキサー
(米：水)	(1：5)	(1：7)	(1：10)	(1：20)		

◎副菜

分類	食事形態	身体状況
普通食	普通の形態の食事	何でもおいしく食べられる
ソフト食	歯茎や舌でつぶせるかたさ	咀嚼・嚥下が困難で、よくむせたり、誤嚥の心配がある
ムース食	ムース状・ゼリー状 クリーム状のもの	咀嚼・嚥下が困難で、よくむせたり、誤嚥の心配がある
ミキサー食	流動食	いわゆる流動食が必要 時間をかければ流動食で飲み込める
刻み食	一口大または小さめに刻む	歯が悪い（義歯が合わないなど）咀嚼が困難

※刻み食は食べやすい？

“細かく刻めば心配ない！”と思いがちですが、飲み込む力が不十分ではポロポロとしていてまとまりにくく食べにくい危険なものです。

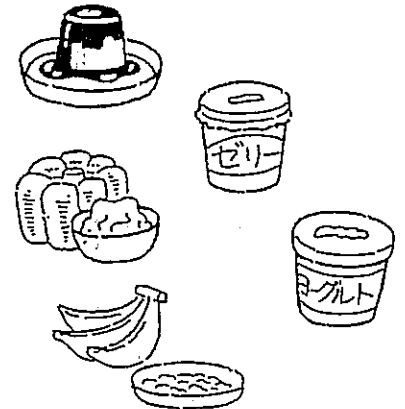
8. 誤嚥しやすい食品の形態と食品

- ※水分状のもの・・・水、ジュース、みそ汁
- かたいもの・・・魚、肉、りんご、干物
- 練り製品、魚介類・・・かまぼこ、ちくわ、いか
- 水分が少ないもの・・・食パン、凍り豆腐、カステラ
- 繊維の多いもの・・・たけのこ、もやし、れんこん
- 口腔内に付着しやすいもの・・・わかめ、のり、青菜
- のどや義歯につまりやすいもの・・・ごま、ピーナッツ、大豆
- 酸味の強くむせやすいもの・・・酢の物、柑橘系
- 粉っぽいもの・・・ごま、きな粉



9. 飲み込みやすい食品の形態と食品

- プリン状・・・プリン、豆腐、ムース、茶碗蒸しなど
- ゼリー状・・・ゼリー類
- ポタージュ状・・・かぼちゃ、じゃがいも、シチューなど
- 乳化状・・・ヨーグルト、アイスクリームなど
- マッシュ状・・・マッシュポテト、かぼちゃマッシュなど
- ネクター状・・・バナナペースト、りんごのコンポートなど
- かゆ状・・・おかゆ、パンがゆ、煮込みうどんなど



◎トロミをつける材料



- 片栗粉・コーンスターチ
- くず粉・小麦粉+バター
- ゼラチン・寒天
- トロミ剤



～すみだ福祉保健センターの実践より～

だし汁・だしトロミ（実演）・トロミ剤の体験

☆ゼラチンと寒天

	ゼラチン	寒 天
原 料	動物のたんぱく質	海草（主にテングサ）
固まる温度	8～10℃以下（冷蔵庫）	28～40℃（常温）
溶ける温度 （特徴）	24～26℃ 体温で溶ける 	80～90℃ 体温で溶けない 
使用量	全体の3～4%	全体の0.5～1.5%
使用方法	水で膨潤させ、溶かす程度 火にかける	粉寒天は水にふり入れ、火に かけてよく煮溶かす

10. 調理の工夫

普通食では食べづらい方でも、調理方法の工夫により同じものをより安全で食べやすく変化させることができます。

◎食材・調理方法のポイント（別紙）

それぞれの食材・調理方法によってもそれぞれ食べやすさがちがいます。

◎市販食品を利用して

・お弁当、お惣菜の活用

◎便利な調理器具

ちょっとした工夫で家族と同じものをより食べやすい形態に変えることができます。

ミキサー／フードカッター／ミルサー／バーミックス／電子レンジ

炊飯器／すり鉢／芋つぶし／裏ごし／おろし金／ゴムべら／肉たたき

はさみ／スプーン・フォーク・いちごスプーン／型

◎盛り付けの工夫

食器／抜き型／温度・時間の管理

食事の雰囲気づくり



11. 食事の際の注意点

- ①落ち着いた状態・状況で
- ②口腔ケア
- ③姿勢に注意
- ④食べることに集中して
- ⑤一口量は少なめに
- ⑥飲み込んでから次の一口
- ⑦食後 30 分は横にならない



12. 食事時の観察ポイント

- ①ゴクンと飲み込んでいるか
- ②むせていないか
- ③疲れていないか
- ④声が変わっていないか

13. 口の体操

12. 食に関わる情報コーナー

- ・介護食（ユニバーサルデザインフード）・トロミ剤
- ・食べやすい食器具のいろいろ（ユニバーサルデザイン食器具）
- ・摂食・嚥下のポイントと関わる職種

食品による窒息事故に気を付けよう！

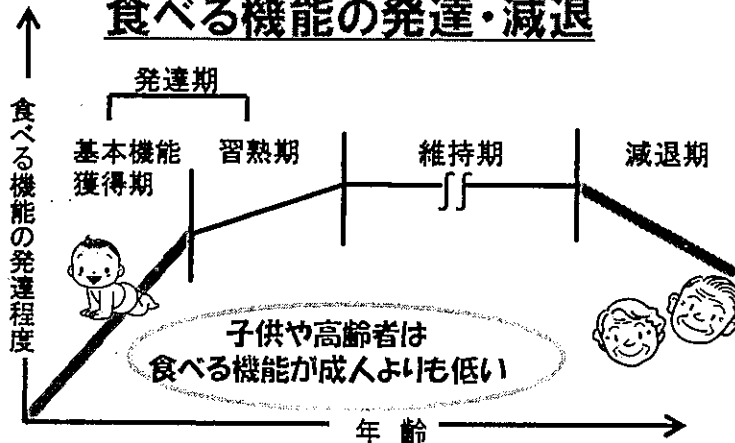
・食品による窒息で死亡する人は年間**4000人**以上です！

・1日に約**11人**が食品による窒息で命を落としています！

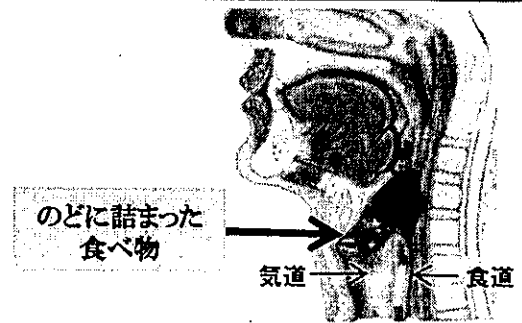
知っていますか！？

(厚生労働省HP:「人口動態統計」より改変)

食べる機能の発達・減退

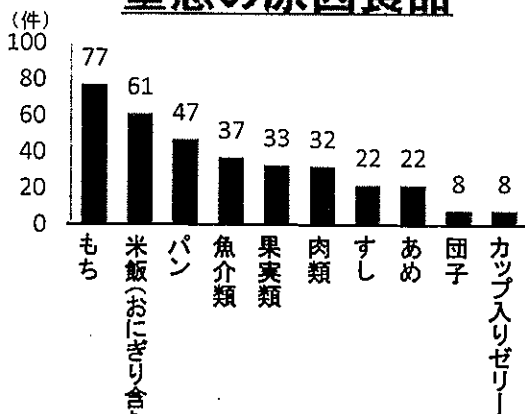


食べ物がのどに詰まった状態



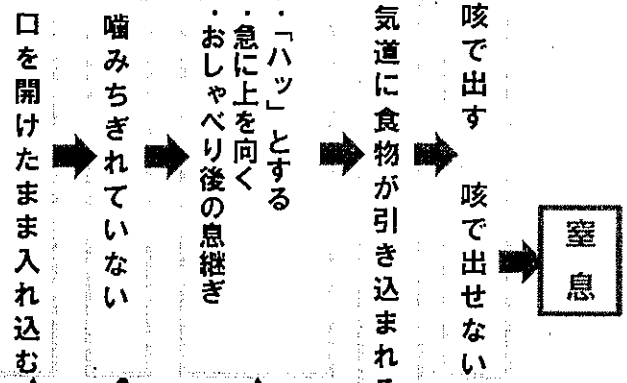
大人の気管の直径は約2cmである
小さい子供は1cm未満である→小さな食品でも容易に気管をふさいでしまう

窒息の原因食品



平成19年度厚生労働省特別研究
「食品による窒息の現状把握と原因分析」より改変

窒息しやすい食べ方



- ・食品の物性の特徴を知る
・安全な食べ方を知る
- ・細かく噛みつぶす
・唾液とよく混ぜる
- ・強く咳をする
・背部毆打法
・ハイムリック法
・救急車を呼ぶ
- ・一口量を多くしない
・口の前に振りこむ
- ・食べることに集中する
・飲み込んでからおしゃべりする
・食べている途中で急に上を向かない

Point

一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。

食べ物を一口入れたら、いつもより5回多く噛むようにしましょう。目標は一口30回噛む事です。

しっかり噛んでだ液とよく混ぜ合わせてから飲み込みましょう。

よく噛んで食べる事は肥満の解消・予防にもなります。

歯のない方は入れ歯をいれてしっかり噛みましょう。

離乳期の乳幼児は口の中の状態や機能に合った食べ物を与えましょう。

しっかり噛んで食べることは、今すぐできる『窒息予防』

(社)日本歯科医師会



「介護のコト 体験フェア～知って得するプロのワザ～」

親子煮

(飲み込みにくい方の調理 ミキサーにかけて食べやすくする。)

材料(1人前)

鳥ももひき肉	50g
人参	10g
玉葱	10g
長ネギ	10g
卵	1個
水	100cc
つゆの素	大さじ50cc
だしの素	小さじ1
チューブの生姜	少々
トロミ剤	適量

作り方

- ①人参、玉葱、長ネギを細かく切る。大きめに切っても、やわらかく煮てミキサーにかければ良いので、太根、人参、玉葱は凄く細かく切る必要はない。
- ②鍋に切った①の野菜を入れて、水を入れる。
- ③沸騰したら、だしの素、鳥ひき肉を入れる。
- ④沸騰したら、弱火にして、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、つゆの素、チューブの生姜を入れて味を調える。
- ⑥卵を入れて、ふたをして火を入れる。
- ⑦出来上がったら、血に盛り、トロミをつける。ミキサーにかき?
- ⑧卵が入っているので、トロミは少なくても良い。

「介護のコト 体験フェア～知って得するプロのワザ～」

豆腐ハンバーグ

(少し飲み込みの良い方の調理 ミキサーにかけずに)

材料(1人前)

牛・豚合い挽き肉	40g
豆腐	20g
玉葱	10g
人参	10g
長ネギ	10g
油	大さじ1
水	大さじ7
つゆの素	大さじ7
だしの素	少々
小麦粉	大さじ2
片栗粉	小さじ1

作り方

- ①人参、玉葱、長ネギを細かく切る。
- ②フライパンを熱して、サラダ油を引く。①の野菜を炒める。
- ③②の野菜と合い挽き肉、豆腐をボールに入れて、よく混ぜる。
そこに、だしの素を入れて混ぜる。
- ④良く混ぜたら、小麦粉、片栗粉を入れる。形を整えて、皿に置く。
- ⑤フライパンを熱して、サラダ油を引く。両面を焼く。
- ⑥焼き上がったら、皿に盛る。
- ⑦フライパンを洗って、火にかける。フライパンに、水、だしの素を入れて、沸騰したら水溶き片栗粉を入れる。
- ⑧とろみがついたら、③の上にかける。

講師からのメッセージ

いつまでもおいしく食べたいと思う方が大勢いらっしゃいます。口から食べることは、元気の源になります。飲み込みが上手く出来なくなった方でも、どうしたらおいしく調理が出来るのかを考えて、私も現場で調理をしています。

在宅介護では、そのお宅にあるもので、簡単においしく出来るものを工夫して調理しています。現場で実際に調理しているものなので、参考になればと思います。

<講師紹介> 小谷 庸夫 (和翔苑ヘルパーステーション所長)

■免許・資格取得

昭和61年
平成16年
平成19年

調理師免許を取得
ヘルパー 2級を取得
介護福祉士免許を取得

■経 歴

昭和61年～平成4年
平成5年4月～10月
平成5年11月～平成14年12月まで
平成15年1月～平成16年1月まで
平成16年3月～平成16年12月まで
平成17年2月～
平成21年7月～

調理師として働く。
豊島区にあるデイサービスに勤務。
杉並にある浴風会病院にてケアワーカーとして勤務。
日清医療食品委託 新宿の河井病院の栄養科で調理師として勤務。
杉並のピースフルケアサービスの登録ヘルパーとして勤務。
墨田区の和翔苑ヘルパーステーションサービス提供責任者として勤務。
和翔苑ヘルパーステーション所長兼サービス提供責任者。

平成21年11月14日

東京都介護福祉士会江東ブロック勉強会

平成22年3月7日

「高齢者や障害者に喜んで食べていただける調理実習」

平成22年9月12日

東京都介護福祉士会江東ブロック勉強会

「家庭で簡単に作れる中華料理」

東京都介護福祉士会主催

「人とのコミュニケーションの仕方」の講師等を行なっている。