

# 食事の世話

## 自分で食べる事が自立の拡大に

朝倉訪問看護ステーション 中原 恵子



飲みにくい物はつぶして、汁気の物は口を大きく開けてもらってスプーンを頬にあてるようにして流し込みます。起き上がれない場合は、ギャッジベッドであれば、上半身をなるべく起こし、そうでなければ、座布団等を背中にあてます。片麻痺がある時は、健康な側を下にしたほうが食べやすくなります。

安全に対する配慮も必要です。やけど、窒息には特に注意しなければなりません。食べ物のがどつまったり、吐きそうになった時は、体を横向けにして、指で口の中のものをかき出します。よくむせる人には、汁物や水分に市販のトロミ剤を加えゼリー状にすると飲み込み易くなります。飲み込みがうまく出来ない

い人には、万一に備え、吸引器を準備しておくことも必要です。また、高齢者は、唾液の分泌が出来ないこともあり、舌が白くなって(舌苔)味がわからない為に食欲が無い時は、冷ました番茶でうがいをしてみてください。虫歯や入れ歯のかみ合わせが悪くても食欲はなくなります。注意してください。

最後に、高齢者は水分摂取量が少なくなるのと脱水の危険が高まります。暑い季節は、特に注意が必要です。微熱、排尿回数減少、尿の色が濃くなる、皮膚の乾燥、便秘、頻脈等が主な脱水症状です。そして、更に血液がドロドロになると心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高まります。こうした脱水を予防する為には、少しずつでも水分を摂るしかありません。ご本人の好きな飲み物をいつでも摂れるように準備しておいたり、時間を決めて意識的に水分を補給することが大切です。

単調になりがちな高齢者の生活の中で、家族と一緒にの食事はとても楽しみなものです。特に寝込みがちな場合は、食事やお茶の為に寝室から居間に移動するだけでも気分転換になります。

食事は一定の時間に出来るだけ家族と一緒に摂らせましょう。自分でうまく食べられない時には図のような自具を上手に利用して、出来る限り自力で摂らせましょう。それが機能回復訓練にもなり自立への意欲を高めます。

起き上がる事は出来ても、両手が麻痺していたり、視力が衰えている人には介助が必要です。まず、のどを潤してからご本人の食べたい順序に従って飲み込むのを確認しながら、ゆっくり口に運びます。

### 自助具のいろいろ



手の不自由な方には、柄が太めにつくられたスプーンやフォークが持ちやすい。また、適度に角度をつけたものや、柄の先にホルダーのついているものはまひの状態に合わせて使い分けるとよい