

現場で役立つ摂食嚥下ケア

自分の口で食べることは生きる力になる、その考え方やコツ

コラム No.5

原文は
こちらから



・・・ 記事のご紹介 ・・・

「摂食嚥下」とは食べ物を認識してから、口を經由して胃の中へ送り込む一連の動作のことです。今回は食べる事に困難を感じている子どもから高齢者までが適切なケアや支援を受けられる社会を目指し、人材教育に尽力されている金先生に記事をご執筆いただきました。(リフレラボ事務局)



CAF MOG 代表 金 志純 氏

「NPO 法人 口から食べる幸せを守る会」理事として全国で講演やセミナーを開催し、日本赤十字広島看護大学摂食・嚥下障害認定教育課程にて非常勤講師も務める。

食べることと脳と身体との関係

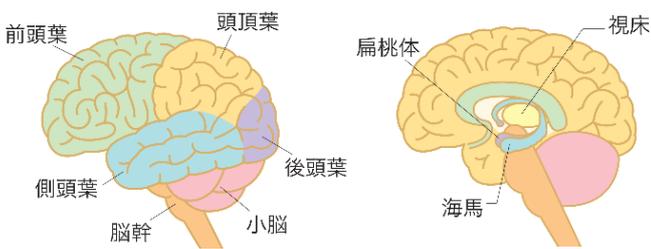
特に意識せずに行う日々の**食事**は脳や身体へ多くの影響があり
食事介助という視点からは少し違った側面が見えてくる

食べることと脳と身体の影響

発達の視点から、人間は生まれてすぐの授乳期に安心と安らぎの中でミルクを飲み、離乳食を通して様々な味や触感の体験を重ねていき目と手を使って自分で食べる事や食具を使うこと、誰かと食べることの喜びを身体の成長と共に学習していく。

<食べる>ことは人間としての発達に大いに影響がある。

食事の際の脳の影響



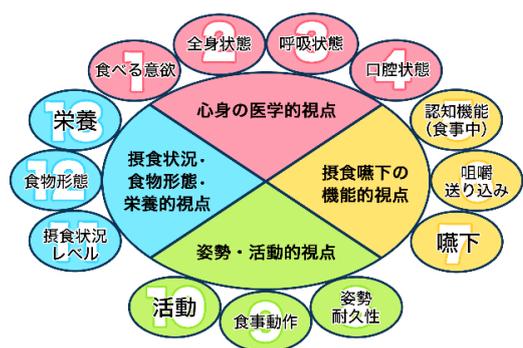
- 目から入った情報【後頭葉】
- 食べ物の形や奥行き・位置関係の空間認識【頭頂葉】
- 食べ物の匂い【側頭葉】【前頭葉】
- 食べ物が焼ける音や調理音【側頭葉】
- 食べ物を口に運んだ時の触感や味覚【脳幹から視床・大脳】
- 身体を動かす運動の指令が脳から伝わり、“咀嚼”“嚥下運動”となり飲み込む。
- 視覚・嗅覚・聴覚・味覚は記憶を司る【海馬】【扁桃腺】

口から食べることで・・・

口の中の様々な刺激によって唾液が分泌され、潤いや自浄作用、潤滑性により食べ物がまとまって味覚も感じやすくなり胃腸で消化吸収することで腸管のバリア機能にも関連し免疫力が高まる。

食べることは脳や身体と密接に繋がっており、<食べる>という行為は脳を活発にする。

摂食嚥下に必要な 13 項目

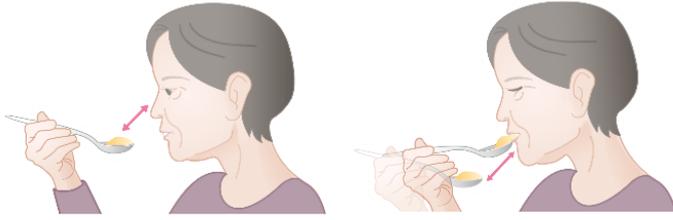


KT バランスチャート(KTBC)

以上のことから障害や病気・加齢による認知症などで食べる事が難しくなると脳や身体への影響も変化することが考えられる。

誤嚥性肺炎などの様々な疾病によって長期臥床や絶飲食が長く続いた場合。口や飲み込む機能は低下してしまう。図の 13 項目を使用して早期から適切な摂食嚥下に対するアプローチをしかけ、その人らしい生活ができるよう包括的なケアを行うことが重要。

自分で食べること(自食)、食べさせられること(食事介助)



目で見て匂いを嗅ぎ、「何からどれくらいの量でどのように食べようか」など判断しながら口へ運ぶことで、様々な身体の器官を複雑にうまく協調して作用させることにより**食べる行為**が成立する。

食事介助の場合はその流れが省かれやすく、対象者が「目を開けない・食べない」や「口に溜め込んでなかなか飲み込まない」などの困りごとが起こりやすい。

急に顔の前に現れたものを食べることは不安や恐怖に繋がる

自食時の姿勢のポイント

- テーブルと身体の距離は握りこぶし一個分ほど空ける
- 椅子の背もたれと身体に隙間が出来ないようにクッションやバスタオルでサポートして腰部を中心に安定させる
- 食事に使うスプーンはKTスプーンなどの柄が長く軽いものが望ましい



- ・不安定な姿勢で疲労度↑
- ・食べこぼし
- ・食量↓
- ・食事時間延長
- ・集中力↓



- ・スプーン全体が口に入る時の肘の高さに調節
- ・テーブルとの距離
- ・下部胸部～腰部サポートで体幹安定
- ・足底はしっかり床に接地

食事介助のポイント

- 対象の正面で見やすい位置に食べ物を配置
- 介助者は対象の位置と90°の角度から嚥下状態を見ながら介助
- 普段慣れていないペースト食などは成形したムース食や実物をあらかじめ見せてもらい、慣れた食べ物としての認知を促す



食事介助とはその人の手になること！

将来、自分が病気や年老いて嚥下障害になったら…

日本の高齢化社会は年々進んでおり、2025年には65歳以上の人口割合は30.0%、30年後の2055年には38.0%になるとされている。

医療技術の進歩により平均寿命は延びているが、出生率の低さから将来的には**今まで以上に介護に携わる人間よりも要介護高齢者の割合が高くなる**ことが予想される。

現在介助する立場の自分たちが、近い将来介助される立場に変わる

いずれAIが進化して食事介助ロボットが開発される可能性をふまえて【食事介助】という概念が変わる時代がくるかもしれないが、【食事ケア】は「相手が自分だったらどうなのか」といった**人としての思いやりや介助を通した1対1のコミュニケーションの機会**と言える。

姿勢調整の際にただ指定通りに背もたれと腰の間にクッションを入れるだけではなく、対象の身体の緊張やお腹の張り具合、表情を見ながら【手当て】のように自分の目と手と感性を大事にしながら日々の業務にあたることが重要。

この機会に、**将来自分が介助される立場に変わる**こと、そこで出会う人々との関係を**どんな未来にしていきたいか**、いま一度考えてみてはいかがでしょうか。

コラム原文を基にリフレラボ事務局が編集した後、執筆者の許可をいただいた資料です。

- 執筆者への直接連絡はご遠慮ください。記事に関するお問い合わせはリフレラボお問い合わせフォームまでお願い申し上げます。
- 当資料の内容、テキスト、画像等の無断転載・無断使用を固く禁じます。ただし、会員様の組織内における掲示・配布は可能です。