

# ワンポイント介護

## 食事の介助

高齢になると、ものを飲みこむ力が弱くなり、食事の時にむせやすくなります。下記のチェック方法で、飲みこむ力を確かめてみましょう。

- ①のどに軽く手を当てる  
のどのあたりに介護者の指の先を軽く当てます。
- ②つばを飲み込んでもらう  
のどに手を当てたまま声をかけ、つばを飲みこんでもらいます。
- ③のど仏の動きを確かめる  
つばをごくんと飲みこんだ時に、のど仏が上に動けば飲みこむ力があります。

### ●食べ物をうまく飲みこめない理由

- ①食べ物がうまくかめない  
歯の具合が悪いなどの理由で食べ物を細かくできないと、うまく飲みこめません。
- ②食べ物が大きすぎる  
細かくされた食べ物は、舌によって小さな固まりになります。  
口や舌がうまく動かせないと、食べ物がうまく飲みこめません。
- ③飲みこむ力が弱くなっている  
食べ物を飲みこむ動作を「嚥下反射」といいます。この反射機能が弱っていると、うまく飲みこめず、むせたりします。

### — 対 策 —

- やわらかめの食事にして、食べ物を細かくしなくてすむようにしましょう。
- 片栗粉、ゼラチン、とろみ調整剤などでとろみをつけると飲みこみやすくなります。
- マヨネーズやドレッシングで和えると口の中でまとまりやすく飲みこみやすくなります。  
ねりゴマ、生クリーム、ねぎとろなどの油脂分を多く含んだ食材を使った献立の工夫も効果的です。

やさしい介護のコツ 朝日出版社 引用