

ワンポイント介護

ごえん 誤嚥を防ぐ食べ方

誤嚥の原因はさまざまですが、嚥下（えんげ）に障害がない人でも、目ざめたばかりのときは、嚥下反射の働きは十分ではありません。誤嚥しやすいので、しっかり目ざめているか確認してから食事を出しましょう。そのうえで、次の3つの点に注意しましょう。

- (1) 食べ物の固さや大きさ、形状など嚥下能力にあった食事を出す。

嚥下障害のある人には噛みやすい食事、飲み込みやすい食事など、嚥下能力にあった安全な形態の食事をとってもらうことが大切です。

- (2) 口に入れる一口の量を工夫する。

飲み込める能力以上の大きさのスプーンを使うと、誤嚥を起こす可能性があります。一口の量は3～8グラムくらいで平らに近いスプーンを使うと量を少なくすることができます。

- (3) 誤嚥が起きにくい姿勢で食事をする。

食べ物のほうを向き、背筋を伸ばし、やや前かがみの姿勢であごを少し引いて食べるようにします。

× これはNG

立ったままでの食事介助

介護者が立っていると食べ物を口に運ぶ位置が高くなり、前かがみの姿勢がとれないので、食べ物が飲みこみにくくなります。となりに座り同じ目線で必ず、下から入れるようにしましょう。