

ヘルパーだより



- 《法人理念》 あたたかい手 やさしい心で
つなげよう 福祉の輪
- 《経営方針》 おもいやりと 笑顔の介護で
地域福祉を支えます

【本拠地】魚沼市堀之内4327番地1
堀之内社会福祉センター内 TEL:025-794-6207
.....

【守門・入広瀬出張所】魚沼市須原1237番地1
守門健康センター内 TEL:025-797-2262



この冬は例年になく暖冬、小雪でした。このペースですと、夏場の水不足が心配されます。雪合戦やスキーを楽しみにしていた子供たちも、思いきり外で雪遊びができず、残念そうですね。さて今回は、毎日の食事をおいしく楽しんでもらえるための『食事介助の基本的な方法』について、ご紹介したいと思います。食事の時間は、介護のやり方一つで「楽しい時間」にもなれば「苦痛な時間」にもなります。おいしいものを食べ、毎回の食事を心待ちにすることで、生きる活力が湧き、自立心や前向きな気持ちにつながられます。

1. 安全な体勢を確保し、エプロンをかける

食べこぼしで衣服を汚したりしないよう、介護用エプロンなどを広げてかけてあげます。



2. 介護者が隣に座る

介護者はご本人の横に座り、同じ目線で介助を行えるようにします。麻痺のある方の場合は、健側がわに座ります。忙しいなどの理由で立ったまま介助を行うと、相手のあごが上がりやすくなり、誤嚥を誘導する原因になります。

3. 食事の前に水分補給をする

食事を開始する前に、お茶や水などで水分補給をしてもらいます。口の中が潤っていると、嚥下がスムーズになります。

4. 水分の多いものから食べ始める

食事を開始する際は、まずは汁物など水分の多いものから食べてもらうことがポイントです。水分の多い食べ物は、胃散の分泌を活性化させるだけでなく、高齢者にとって乾燥した食材よりも食べやすいため、ウォーミングアップ的な役割をしてくれます。

5. 主食・副食・水分を交互に食べる

料理の温度に注意しながら、主食・副食・水分を交互にバランスよく食べてもらいます。その時、一回の大きさや量に注意することが重要です。一回の量は、ティースプーンに軽く一杯分くらいが適切です。あごが下がって下向きになると誤嚥しにくくなる為、スプーンは下から差し出すようにします。また、スプーンを口の奥まで入れないように注意します。

⇒ うらへ続く

6. 食事を急かさない

前に食べていたものをちゃんと飲み込んだかどうか確認してから次の食事を口に運びます。焦って食べると誤嚥やのどの詰まりを引き起こすため、細心の注意が必要です。介護者側ではなく、ご本人のペースに合わせるよう心がけます。

7. 終了後は摂取量を確認

食事が終わったら、食べた量を確認してから片付けます。



前回号、今回と、食事に関する介護方法について取り上げました。少しでも皆様のお役に立てて頂ければ幸いです。



編集後記:

3月4月は、卒業・入学シーズンですね。来月になると、大きなランドセルを背負った新一年生が、お兄さんお姉さんたちと一緒に登下校する姿を目にします。小さな体で一足一足歩く姿はとてもかわいらしいと同時に、たくましくも感じられます。見かけたら運転にも十分気を付けたいですね。

こま