

**【生活支援技術】**

＜食事の支援＞

所属 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

【クイズ】

食べることには、主に2つの意味があります。  
その2つは何でしょう？

MEMO

---

---

---

---

---

---

---

【クイズ】

食べる行為は、次の2つに分類されています。  
それぞれ何と言いますか？

- ① 食べ物を認識して口に運ぶ行為
- ② 噛んで、飲み込んで、胃に送る行為

MEMO

---

---

---

---

---

---

---

摂食・嚥下はさらに次の5つに分類される。

- ① 先行期・・・食べ物を認識する
- ② 準備期・・・口に入れて咀嚼する
- ③ 口腔期・・・口から喉へ運ぶ
- ④ 咽頭期・・・喉から食道へ運ぶ
- ⑤ 食道期・・・食道から胃へ運ぶ

どこに障害があるのかによって対応が変わる

MEMO

---

---

---

---

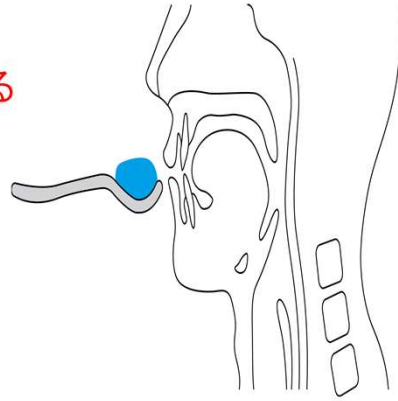
---

---

---

### 【先行期(認知期)】

- ① 食べ物の形、大きさや量、  
におい、温度などを**認識する**
- ② 食べるスピードやスプーン  
など道具の選択、体位など  
食べる方法を**判断する**
- ③ **唾液の分泌**が促進される



MEMO

---

---

---

---

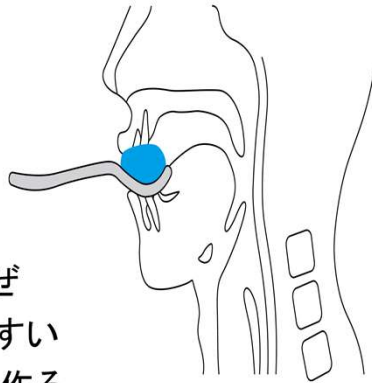
---

---

---

### 【準備期】

- ① 食べ物を口の中に取り込む
- ② 食べ物を歯で咀嚼しながら細かく砕く
- ③ 舌の動きで唾液と混ぜ合わせ、飲み込みやすい食べ物の塊(食塊)を作る



MEMO

---

---

---

---

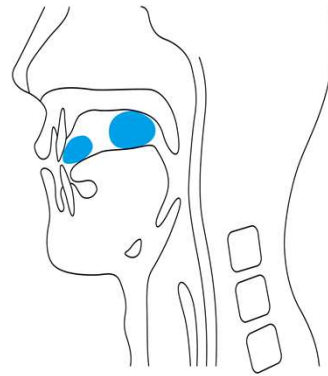
---

---

---

【口腔期】

舌の動きによって  
食塊を咽頭へ送り込む



MEMO

---

---

---

---

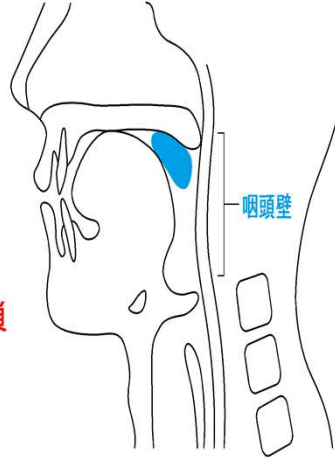
---

---

---

### 【咽頭期】

- ① 鼻の奥の蓋(軟口蓋)が後方へ動き**鼻腔を閉鎖**  
⇒ 咽頭へ送り込まれた食塊が鼻に逆流するのを防ぐ
- ② 気道と食道を分ける喉頭の蓋(喉頭蓋)が倒れ、**気道を閉鎖**
- ③ **食道の入口部が開く**



MEMO

---

---

---

---

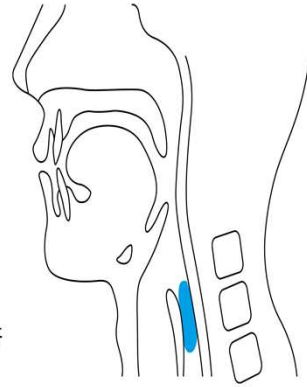
---

---

---

## 【食道期】

- ① 蠕動運動にて食道へ食塊を送り込む
- ② 食塊が喉頭へ戻らないように食道入口の筋肉(輪状咽頭筋)が収縮する
- ③ 食塊を胃へ送り込む



\* スライド6～10のイラスト出典 佐藤 良枝 著  
食べられるようになるスプーンテクニック  
株式会社 日総研出版 2017年4月

MEMO

---

---

---

---

---

---

---

【クイズ】

嚥下障害がある利用者には、  
食事中にどのような様子が見  
られますか？

MEMO

---

---

---

---

---

---

---

**【クイズ】**

嚥下障害のある利用者には、  
食後にどのような様子が見ら  
れますか？

MEMO

---

---

---

---

---

---

---

【クイズ】

嚥下障害のある利用者には、  
全身にどのような様子が見ら  
れますか

MEMO

---

---

---

---

---

---

---

摂食・嚥下障害には次のような要因がある。

- ・脳卒中
- ・加齢に伴う能力・筋力低下
- ・薬剤の影響
- ・器官の異常による通過障害
- ・心因的な影響

・・・など

MEMO

---

---

---

---

---

---

---

### 【クイズ】

摂食・嚥下障害になると、栄養摂取ができず低栄養状態になったり、食事を楽しむことができないなど精神的な悪影響が考えられます。

それ以外にも、高齢者によくある事故や死因に関連する影響が考えられます。

私たちが予防すべき、摂食・嚥下障害がもたらす2つのリスクをあげて下さい。

MEMO

---

---

---

---

---

---

---

### 誤嚥性肺炎の主な症状

- ・ 高熱が出る。
- ・ 酷くムセ込む。
- ・ 息苦しさを訴える(呼吸が苦しそう)。
- ・ 痰の量が増え、色がついてくる。

これらは一般的な症状で、  
高齢者には症状が出ないことも多い

MEMO

---

---

---

---

---

---

---

次のような症状に注意！  
誤嚥性肺炎になっているかもしれない。

- ・食事に時間がかかる。
- ・意識がボーとしている。
- ・元気がない。
- ・口にため込み、飲み込まない。

・・・など

「いつもと何か違う」に敏感になること！

MEMO

---

---

---

---

---

---

---

## 最後に

誤嚥性肺炎の多くは、食事の際に発生する「顕性誤嚥」ではなく、睡眠中などに口腔内で繁殖した細菌を誤嚥する「不顕性誤嚥」が原因である。

食事の支援・口腔ケアが大切！

MEMO

---

---

---

---

---

---

---