

日常生活サポート ～ 食事動作 編 ～



国立病院機構 兵庫中央病院 リハビリテーション科

はじめに

食事は、生命を維持するための基本的な活動です。食べることは色、形、匂い、味、食感など様々な感覚を通して楽しむことができます。そのためできるだけ自分自身で食事がとれるよう支援を行うことは、自立した生活や生活の質（QOL）の向上につながる重要な意味を持つと考えられています。

食事動作を行うためには、

- ① **咀嚼・嚥下機能** → 食べ物をかみ、飲みこむこと
- ② **姿勢保持** → 姿勢を保つこと
- ③ **上肢機能** → うでや手の機能のこと
- ④ **食形態** → 食べ物の形状のこと
- ⑤ **認知・動作遂行能力** → 食べ物を認識し、食べ方などを判断すること
- ⑥ **食事環境** → 食事をするための環境のこと

などの多方面から総合的に観察する必要があります。

安全に自分で食事ができる条件として、

- ✓ 30分くらい座ることができる。
- ✓ 頭の支えがなくても座ることができる。
- ✓ （口から食べることが危ぶまれるような）**嚥下障害**はない。

これらの項目に一つでも該当しない場合は介助での食事、または自力での食事と介助を併用するなどの配慮が必要になると言われています。



① 咀嚼・嚥下機能（詳細は『誤嚥を防ぐために』のパンフレット参照）

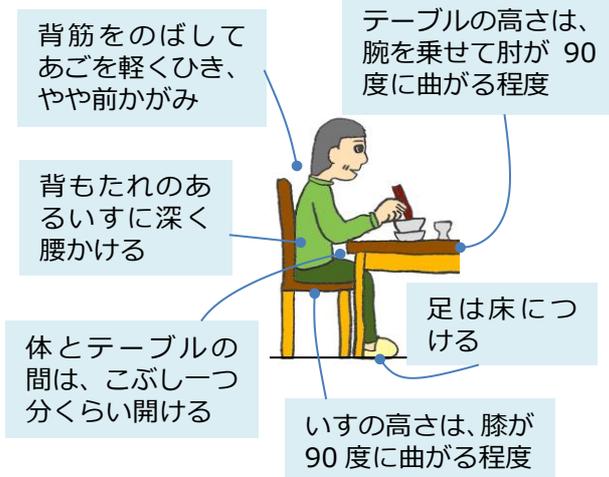
食べるためには噛み砕き（咀嚼）、飲みこむ（嚥下）機能が重要です。自分で安全に食事をするためには、口から食べることが危ぶまれるような嚥下障害がないことが必要です。また食事をとることに疲労すると、食べ物が気管に入る（誤嚥の）危険性も高まります。嚥下の状態に応じて食べる方法を考える必要があります。

② 姿勢保持の調整

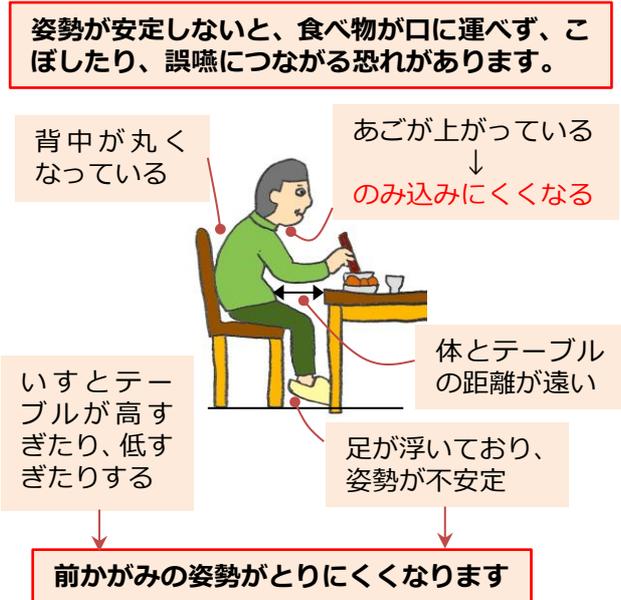
自分で食事をするためには、適切な姿勢を保たなければなりません。
 自助具（身体機能を補助するための器具）を使用する時も同様です。
 安定した姿勢が確保されることで、はじめて食事をするための態勢が整います。

○ 食べやすい姿勢

【いす】



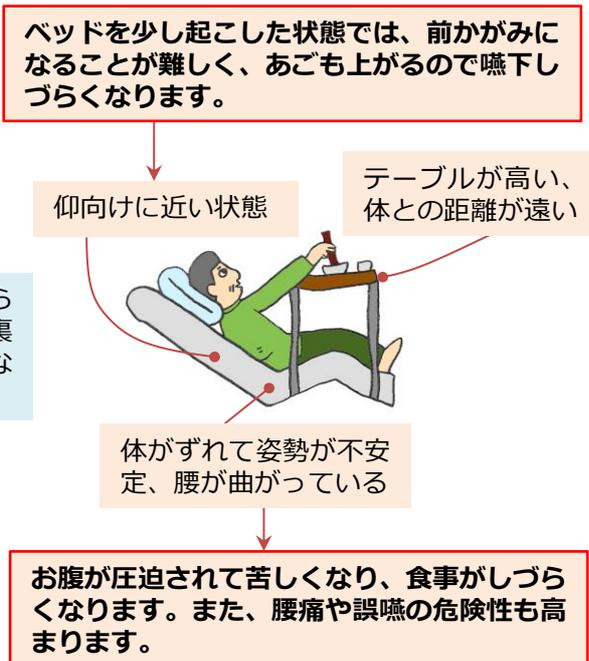
✖ 食べにくい姿勢（例）



【ベッド上】



上体をやや後方に倒すと舌に傾斜がつき、食べ物かのどへ送り込まれやすくなります。



③ 上肢機能

食事に関する用具（箸・スプーンなど）を使えるか、食器や口元に手がとどくか、食物をつかんで移動できるかなど、うでや手の機能を確認することが必要です。難しい場合は、^{しじょく}自助具を使うと食事がしやすくなることがあります。

【自助具：例】



MOMO® (アームサポート)



オーバーヘッドサスペンションスリング

筋力低下により口やお皿に手が届きにくい場合に、手の重みを補助して口元に手が届きやすくなります。



連結箸

ピンセット様に連結された箸で、ばね機能を用いて箸の開閉が簡単にできます。普通の箸が持ちにくい場合、このような自助具の箸を利用すると、麺類などは食べやすくなる場合があります。



柄の形状を工夫したスプーン

持ちやすいように柄を太くできるスポンジ型のグリップです。持ち方に応じて丸形や楕円形など様々な形のもので販売されています。また、口元に届きやすいように柄の部分が簡単に曲がるスプーンやフォークもあります。



スプーン・フォークホルダー

ホルダーをつけて握力が弱い場合でもスプーンやフォークを持つことができるようになっています。



すくいやすい皿

食べ物がすくいやすいように、縁高になっています。

④ 食形態の調整

食べ物の形（食形態）を調整することは、嚥下^{えんげ}のしやすさに配慮するだけでなく、うでや手を使って楽に食べられるようにするためにも必要とされています。

主食

お粥をスプーンですくう際に、水分が多いとこぼれ落ちてしまう。

市販のとろみ剤を使用して粘度（ねばりけ）を高くすると、こぼれ落ちにくくなります。また、必要に応じてお米に変更するなど、食べやすい形態に変えることも必要です。



お米をスプーンですくうにくい。

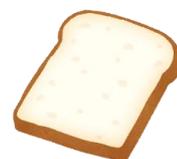
時間がかかると食器に張り付いてしまう。

あらかじめ、おにぎりなど塊^{かたまり}にすることで箸やフォーク、手づかみなどで食べることができます。しかし、咀嚼^{そしゃく}や嚥下^{えんげ}機能が必要となりますので、その点に注意する必要があります。



その他：

米類以外にパンや麺類などもありますが、ある程度嚥下^{えんげ}機能が保たれていることが前提となります。パンはスプーンなどの食器の操作が困難な場合、手で持つことで食べることができ、手づかみで食べても食事マナーとして容認されやすいです。



麺類は、スプーンで食べることは形態上難しいため、麺を切って長さを短くする必要があります。または、箸やフォークなどを使用することで食べやすくなります。

副食

魚やお肉がすくいにくい。

スプーンを使用する際は、水分が多くなり粘り気が出やすい煮物などに調理すると、すくいやすくなります。焼き魚など細かく刻むとバラバラになりやすいため、スプーンですくうことが難しくなります。調理方法を工夫することで食事がしやすくなります。

フォークや箸を使用する際は、1口大にカットすることですくいやすくなります。



粘度があるとスプーンですくいやすくなります。

もやしや千切り大根（形態が長細いもの）がスプーンですくいにくい。

箸やフォークに変えることで食べやすくなります。また、スプーンを使用する際には、食材を短く切ることで、すくいやすくなります。



スプーンやフォークお箸など、使用する道具に応じて、調理方法を工夫してみると良いでしょう。

ゼリーがつるつるしてすくいにくい。

ゼリーの容器が小さいとスプーンが使いにくいいため、お皿や中鉢などに移し替えることで食べやすくなります。また、あらかじめ介助者がゼリーを分割しておく事で、すくいやすくなる場合があります。

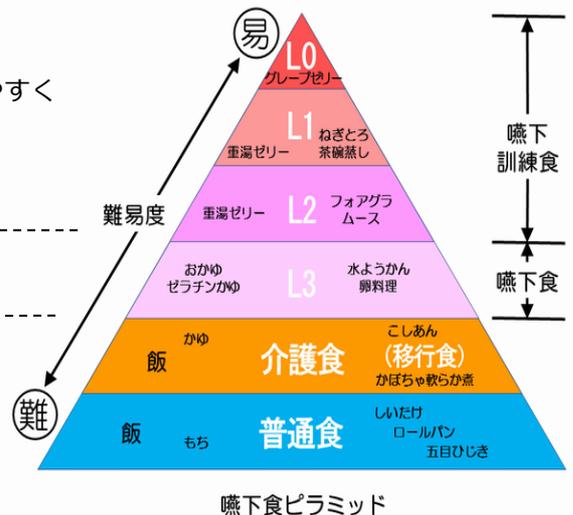


あらかじめ切り目を入れておくとスプーンの上に乗やすくなります。

水分の多いゼリーは、スプーンの上ですべりやすく、すくいにくくなります。

嚥下機能に応じた食事の工夫

- 容器を移し替えてあらかじめカットしておくとしくいやすくなる。
 - 余分な水分を捨てる。
-
- お粥は水分の量が多い場合はトロミをつける（スプーンからこぼれにくくする）。
-
- 魚やお肉のミンチなどパサパサの形態はすくにくいにくいため、調理する際は水分量が少なくならないようにする（または、あんかけなどを上にかけてもすくいやすくなります）。
 - フォークが刺さりやすいように1口大の大きさにする。



⑤ 認知・動作遂行能力

食事の際、その食物の形状を認知し、食物の量・食べ方、その速さなどを判断して口まで適切なペースで運ぶ必要があります。

そのためには、次のことを確認しましょう。

- ✓ しっかり起きていますか？
- ✓ お皿や食事の形態が目で確認できていますか？
- ✓ 食事に集中できていますか？
- ✓ スプーンなどの用具を適切に使用できていますか？
- ✓ 安全なスピードで食べることができる判断能力がありますか？

安全に食べるためには、必要に応じて介助や自力での食事と介助を併用するなどの配慮が必要となります。

⑥ 食事環境の調整

食事を安全におこなうためには、食事の動作に意識が向く環境を整えることや、疲労なく動作をおこなえるよう配慮することが必要です。
環境の条件として

- ✓ 食事に集中しやすい静かな場所
- ✓ テーブル上に物を少なくするなどして、気が散らないようにする
- ✓ 介助者が見守りしやすい環境
- ✓ 体力に応じた姿勢（ベッド・リクライニング車椅子・車椅子・椅子）
- ✓ 食事を食べ終えるまでにかかる時間（必要に応じて、一部分を介助して時間を短くする）

おわりに

食事を自分で食べられるよう支援を行うことは、自立した生活や生活の質の向上につながる重要な意味を持ちます。食事全てを一人で行うことは難しくても、自分の好きな一皿を食べることは、その人にとっては大きな喜びです。



無理なく安全に自分で食べられるように、食事方法や環境を見直してみましよう。

参考文献

- ヘルシーネットワークナビ <https://www.healthynetwork.co.jp/>
- 神経・筋疾患 摂食・嚥下障害とのおつきあい～患者とケアスタッフのために～ 全日本病院出版会
- 新版日常生活活動（ADL）－評価と支援の実際－ 医歯薬出版株式会社

Illustrations by T. Ashida