

第11回 医療・介護 情報交換会を開催しました。

日時：平成28年2月24日（金）

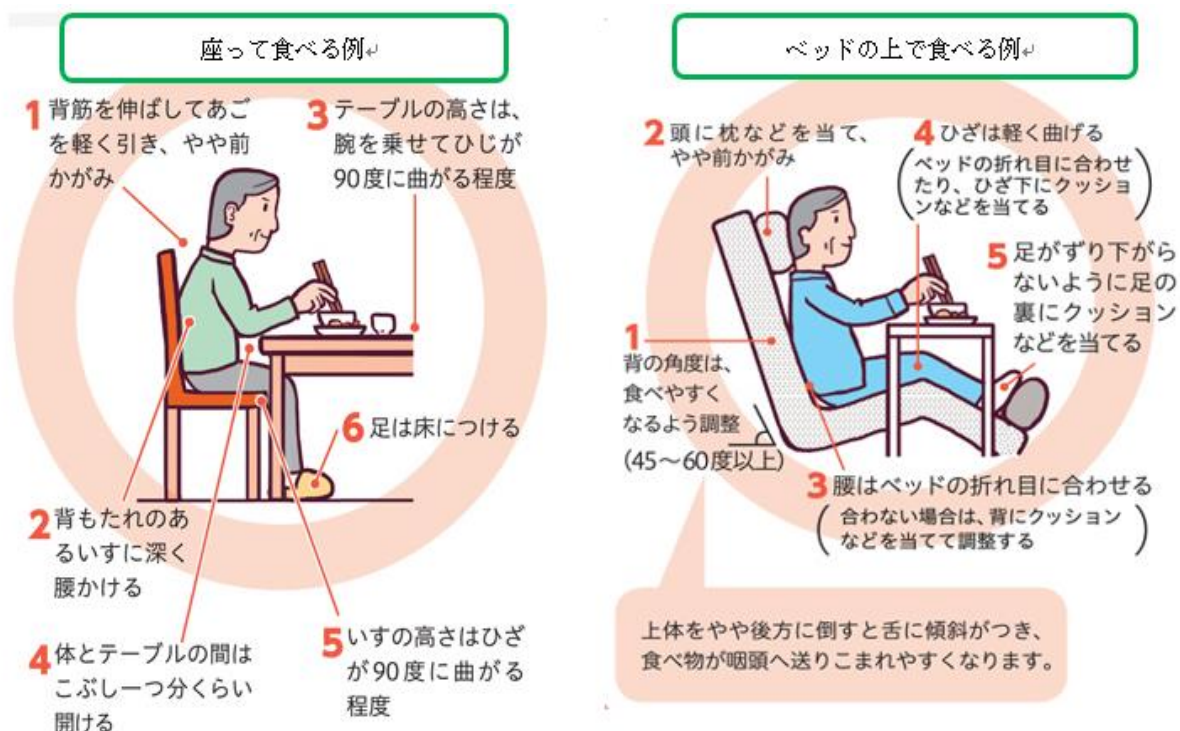
講義 ・高齢者の嚥下について 佐々木病院 院長 佐々木啓吾
嚥下の仕組みや喉の構造について
食事と嚥下の関係、食形態と誤嚥の発生頻度

講演 ・高齢者の食事について 佐々木病院 管理栄養士 中島由里香

高齢者における食事の問題点は身体機能の衰え、食べる環境の問題、認知症の問題があげられます。今回は身体機能の衰えに着目し、食事を食べる姿勢と噛む力とのみ込む力に配慮した食事形態について考えました。

① 食べるための正しい姿勢

- ・頭部、腰背部痛、殿部、下肢、足底が座面と床と接触することでリラックスできる。ベッド上でも足の接触は重要です。
- ・頸部前屈し、リクライニングの姿勢が最も安全です。
- ・介助者のポジショニングは目線を合わせる。高い位置から介助すると頸部が伸展し誤嚥しやすくなります。
- ・大きなスプーンはさけましょう。



② 噛む力とのみ込む力に配慮した食事形態

食材は硬さや水分など様々で、食べる高齢者の嚥下の状態で調理方法を検討しましょう

サラサラ(味噌汁)：液体は流れるスピードが速いため気管に入りやすい
→とろみ剤を使用しとろみをつける

ボロボロ(ご飯・パン)：水分の少ないものは口の中でばらけてむせやすい
→適度な水分を加え、パン粥やゼリー粥にしてまとめる

モチモチ(もち・芋)：粘度の強いものは喉に貼りつき飲み込みにくい
→芋はやわらかく煮て、ゼリーでまとめる



ペラペラ(のり・ワカメ)：喉に貼りつき飲み込みにくい
→違う食材に混ぜて調理する



食事形態決定のポイント

- ・直前まで食べていた食事形態を出発点にする
 - ・むせない姿勢・環境を整える
 - ・30~40分で全量食べられる形態
 - ・食形態でとれる栄養量が変わるので、必要に応じて補助食品を利用する
- *離乳食やコンビニエンスストアなどで調理済みの食材を購入したり、配食サービスなどの利用も考慮してみると良いでしょう

当院の入院食

通常食、ソフト食、ペースト食、流動

主食は種類 全粥・七分粥・五分粥・三分粥・おもゆに別けられます

実際の入院食を試食しました。

八宝菜とパン粥の様々な食形態を試食しました。

- ・通常食
- ・軟菜
- ・ソフト食
- ・ペースト食

の試食をおこないました。



八宝菜とパン粥の試食

とろみ調整のポイント

- 種類に応じて、とろみ剤の量が異なるので確認が必要です
- 液体にとろみ剤を入れたら直ぐに 30 秒ほどかき混ぜましょう
- すぐにはとろみはつかないので 2, 3 分状態が安定するまでたさずに待ちましょう
*果汁や牛乳は時間がかかります
- とろみの状態はフォークで確認するとわかりやすいです



とろみをつけてみましょう

お茶 100ml、ネオハイトロミール 1g

	とろみ	フォークでチェック
薄いとろみ	1/2	素早く流れ落ちる
中間とろみ	1	ゆっくりと流れおちる
濃いとろみ	1 と 1/2	流れおちない

今回のケアマネ交流会は当院の管理栄養士より、高齢者の食形態についてお話をしてもらい、実際の入院食を試食したり、パン粥やとろみの作成などを体験してもらいました
在宅で活用していただけると、嬉しいです

*病院でよく使う内容の略語集を作成・配布しました。



中島栄養士による講義



グループにわかれての演習



佐々木院長の講義

アンケート結果

出席人数 18事業所32名

アンケート回収率 30名/32名 (93%)

1、 講義 「高齢者の嚥下について」

①とても良かった。	21名(65%)
②良かった。	9名(28%)
③あまり良くなかった。	0名
回答なし	2名

<コメント>

- ・利用者にも嚥下不良の方がいて、役立ちました。
- ・嚥下の重要性を改めて感じました。
- ・姿勢を良くすることで、飲み込みやすくなった方がいます。
再度、確認することができました。
- ・嚥下の仕方など分かりやすく説明して頂けて良かった。
- ・院長先生のお話が、分かりやすくて良かった。

2、 講演「高齢者の食事について」

①とても良かった。	24名(75%)
②良かった。	6名(18%)
③あまり良くなかった。	0名
回答なし	2名

<コメント>

- ・内容が良く勉強になりました。
- ・持ち帰り伝達したかったが、パワーポイントの資料抜粋が欲しかった。
- ・とても良かったので、もう少し時間があたら良かった。
- ・認知の方や食事が取れない方などの事例を、交えて聞きたかった。
是非 このテーマで、又 お願いします。
- ・ソフト食の配食利用の方の家族からの相談をうけており、家で作れる食事の考えの幅が広がりました。
- ・地域に応じたコンビ二食の応用が良かった。
- ・姿勢から内容まで丁寧な説明で分かりやすかった。
- ・もう少しゆっくり話してほしかった。
- ・離乳食と比較することで、分かりやすかった。
- ・姿勢・見た目の重要性を感じた。
- ・食事の姿勢等 とても分かりやすかった。
- ・話も分かりやすく、進行の速度も丁度良かった。

実演「食形態・トロミの説明と試食について」

<コメント>

- トロミを自身で作って試食でき、違いが良くわかった。8名
トロミを付けると味が変わるので、甘みがあるほうが良いと思った。
トロミが付くとコップ1杯飲むのも難しかった。
- 利用者の気持ちが良いと解った。
- 取り皿があると良かった。
- 食形態の作り方から、出来たものを試食・比較ができてよかった。8名
- お粥の違いが分かり良かった
- 噛むことの出来ない食物を、いかに美味しく食べて頂くかを、考える良い機会になりました。3名

3、時間・場所について

①とても良かった。	15名(46%)
②良かった。	12名(37%)
③あまり良くなかった。	1名(3%)
回答なし	4名

<コメント>

- 職場からの距離・講義場所の静かな環境が良かった。

4、気付きや取り上げたい講義内容・感想。

<コメント>

- 貴重な体験と充実した内容の研修をしていただき、ありがとうございます。
- 急な会議で早退してすみません。詳しい説明で分かりやすかったです。
- 準備も大変だったと思います。大変勉強になりました。
- とても素晴らしい勉強会でした。
- グループでの交流が出来ると良かった。特に佐々木病院のスタッフとの面識が出来ると有り難いです。
- いつも色々の企画をしていただき有り難うございます。今後もよろしくお願いします。

平成28年度の介護・医療情報交換会は終了しました。忙しい中、参加頂きスタッフ一同より感謝いたします。また、来年度も鶴見区のケアマネージャーの皆様との情報交換会を企画いたしますので、是非参加していただければ幸いです。

医療法人社団育成者 佐々木病院

介護・医療情報交換会担当