

第3章

食事介助の実際

(3) 自助具と配膳についての工夫・環境調整



長崎県作業療法士会

船原 幸枝

藤原 茉祐

目次

1. 自助具とは
2. 自助具の選択や手順
3. 自助具の紹介と実際
4. 高齢者、認知症、高次脳機能障害の方への食支援
 - ①認知症について、よく見られる食事場面
 - ②高次脳機能障害について、よく見られる食事場面
5. 食べやすい環境
6. 終わりに

1. 自助具とは

1. 自助具とは

自助具

- ▶筋力の低下や関節の動きに制限などがあり,食
べ辛い方に対して,少しでも食べやすく,出来る
限り自分で食べられるように工夫された道具
- ▶他人に依存せず,一人で行えることが増えるこ
とで自信を獲得し,意欲的になり,
日常生活をより豊かにする
効果も期待できる



2. 自助具の選択や手順

2. 自助具の選択や手順

上肢における把持能力、運搬能力に対して、
対象者の上肢機能や嚥下機能にあわせ、
食物の操作性と嚥下の安全性を考慮に入れて
自助具を選択・作成しましょう



2. 自助具の選択や手順

観察してみましよう

- 対象者はどんな食事姿勢をとっていますか？

→まずは姿勢を整えないと箸などの物品操作がしずらくなります

〔※理学療法士協会参照
目次4～6〕

- 対象者はどんな食事の様子ですか？

→スプーンや箸が使いずらそう…口から食べ物がこぼれている…
食事に集中していない…話しながら食べてむせている…
いつまでも飲み込めずもぐもぐしている…
食事をしようとしらない…

※どこに食べずらい原因があるか様子観察しましょう

2. 自助具の選択や手順

観察してみましよう

- 対象者の体や腕や手はどんな動きができるでしょうか？
→ 箸を持つ力、開く力、食べ物を切ったりつまむ力、口まで運ぶ力、口の中に入れる力、お皿へ戻す力など…

※その方のできる能力がどのぐらいあるか様子観察しましょう

- 対象者の噛む力、飲み込む力、口を閉じる力がありますか？
→ 自助具で補えるのか、もしくは食べること自体の問題の場合も…

〔 ※言語聴覚士会参照
目次1 〕

2. 自助具の選択や手順

障害によっても問題は様々

脳卒中	<p>右半身麻痺（利き手側）</p> <ul style="list-style-type: none">• 箸やスプーン操作が上手く行えない。感覚障害も伴うと力加減がわからず、より細かい動きができない• 利き手交換が必要な場合がある <p>左半身麻痺（非利き手側）</p> <ul style="list-style-type: none">• 食器を安定して持ったり、固定することができない <p>高次脳機能障害</p> <ul style="list-style-type: none">• 半側空間無視により、片側の食器に注意が向き難い• 注意障害により、注意散漫で食事に集中できない
パーキンソン病 失調症など	<ul style="list-style-type: none">• 手の震えで箸やスプーンの操作が上手く行えない• 食べこぼしが増える
廃用症候群	<ul style="list-style-type: none">• 疲れ易い• 手の握る力が弱くなり、食事道具が持てなくなる• 腕の力が弱くなることで、食べ物を口へ上手く運べなくなる

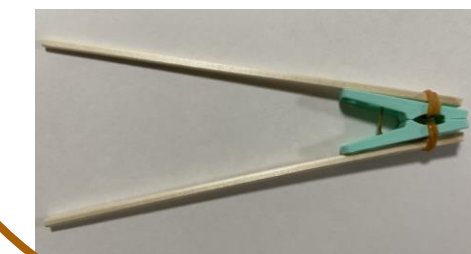
3. 自助具の紹介と実際

3. 自助具の紹介と実際

ばね箸・箸ぞうくん

* 箸でつまむことが難しい…

* 口元まで持っていけるがボロボロこぼす…



※箸が連結してズレない

手作り自助箸

2. 自助具の選択や手順

太柄グリップ・先まがりスプーン

*スプーンをしっかりと持てずに
すくうことができない…



※柄が太く持ちやすい



※動きに合わせて角度を
調整できすくい易い

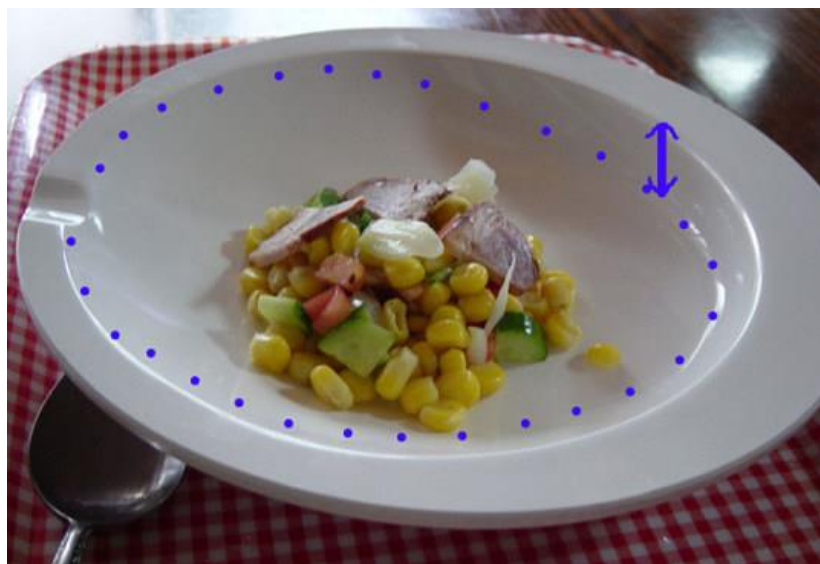


手作りグリップ

3. 自助具の紹介と実際

すくいやすい皿・滑り止めシート

* 箸・スプーンは使えるが
すくいながら食べ物が落ちる…



※食器の変更や工夫

3. 自助具の紹介と実際

軽量スプーン・運ぶ方法の検討

- * 疲れてしまって口まで手を挙げ
運ぶことができない…
- * 神経難病など疾患があり、上手く手を
挙げるのができない…



- ※軽量 手に合わせて柄が変形する
- ※柄を長くして届きやすくする



- ※手を支える機器もある

3. 自助具の紹介と実際

傾斜カップなど

- *首が上がらず飲み物をコップから飲むことができない…
- *円背で顔が上がらない…



※食器の変更や工夫

くぼみが鼻側



手作りコップ

3. 自助具の紹介と実際

万能カフ・ユニバーサルカフ

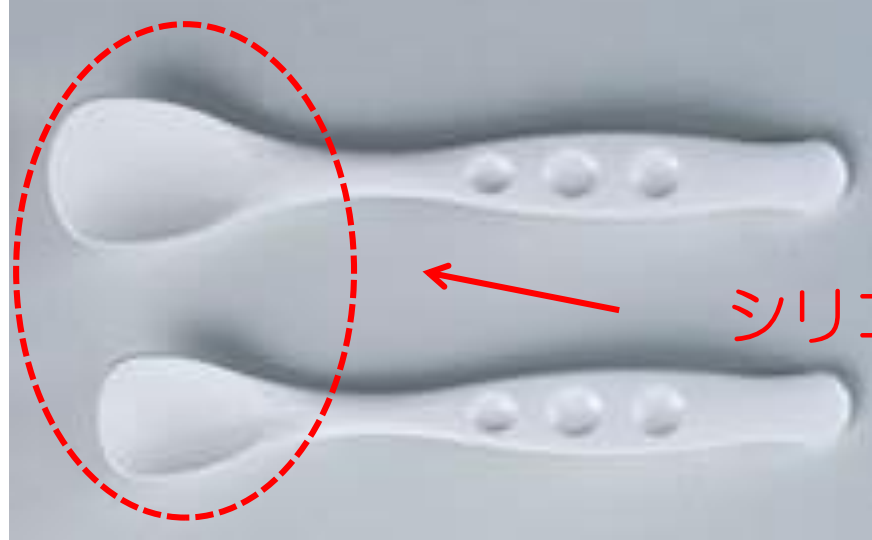
* 手先が使えず箸やスプーンを
持つことができない…



3. 自助具の紹介と実際

口当たりのやさしいスプーン

- * 認知機能低下に伴い、硬いスプーンを嫌がる…
- * 口腔内過敏など口腔機能障害の方に…



シリコン製



3. 自助具の紹介と実際

その他

* 飲み込み状況が様々で普通のスプーンを選択したい場合…

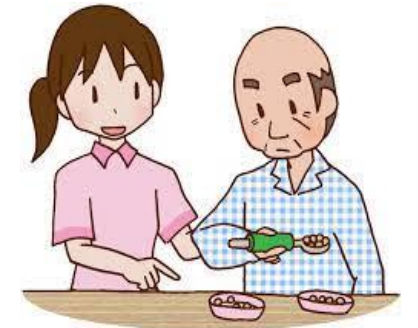


食物の形態や、一口量を考慮し、スプーンの大きさ、柄のカーブを決定する

3. 自助具の紹介と実際

選択・作成した自助具は、対象者の使用場面を観察、評価し、微調整を加えて完成度を高めましょう

実際の食事場面を通して、選択・作成した自助具の使用に対象者が慣れるように訓練しましょう



3. 自助具の紹介と実際

～紹介～



ご本人やご家族の意向も含め、リハビリスタッフやケアマネージャー、ソーシャルワーカー等と連携を図りながら選定しましょう

4. 高齢者、認知症、 高次脳機能障害の方への食支援

①認知症について、よく見られる食事場面

②高次脳機能障害について、よく見られる食事場面

4-①. 認知症について、よく見られる食事場面

認知症とは

脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態

【4つの病型】

- アルツハイマー型認知症
- 脳血管性認知症
- レビー小体型認知症
- 前頭側頭型認知症

4-①. 認知症について、よく見られる食事場面

アルツハイマー型認知症

特徴	脳の一部が縮んでいき、物忘れなどが生じる。徐々に進行し、記憶障害、見当識障害、実行機能障害、認知機能障害などの症状が現れ、重度になると寝たきりの状態となる。
よく見られる 食事場面	<ul style="list-style-type: none">• 嗅覚障害や味覚障害から、食欲の変化、嗜好の変化や食習慣の変化がある• 口の中に食物を溜め込む• 飲み込みに時間がかかる• 1点食いになりやすい• 食事に集中できず手が止まる• 噛まずに食物を溜め込む• 異食する• 食事道具を適切に選べない• 食べたい物が言えずに食欲が無くなる

4-①. 認知症について、よく見られる食事場面

脳血管性認知症

特徴	脳梗塞や脳出血によって起こる認知症。脳血管に障害を受けている部分の機能低下が起こり、障害を受けていないところは正常な状態の為、「まだら認知症」とも言われる。
よく見られる 食事場面	<ul style="list-style-type: none">• 片側（特に左側）だけの食べ残しをする• 食事を食べ物として認識できない• 食事道具の使い方が分からない• 自発性の低下や思考、運動の緩慢さから食事量が低下す

4-①. 認知症について、よく見られる食事場面

レビー小体型認知症

特徴	認知機能低下だけでなく、パーキンソン症状、幻視、自律神経症状、睡眠時の異常行動、認知の変動、抑うつ症状など、さまざまな症状がみられる。
よく見られる食事場面	<ul style="list-style-type: none">• 疲れやすい• 食べながら居眠りをする• 低血圧や便秘で食欲がない• 咳やムセやすい• 幻覚により集中して食べることができない• 例えば食事にハエがたかっているという幻視によって食事を拒否する• 毒が入っていると思い食べない

4-①. 認知症について、よく見られる食事場面

前頭側頭型認知症

特徴	脳の「前頭葉：人格・社会性・言語」や「側頭葉前頭：記憶・聴覚・言語」の萎縮がみられる。社会性の欠如や抑制が効かなくなる、同じことを繰り返す、感情鈍麻、言葉のオウム返しやいつも同じ言葉を言い続け、自発語が出にくくなるなどの症状がみられる。
よく見られる食事場面	<ul style="list-style-type: none">• 過食• いつも同じ食物ばかり食べる• 決まった順序でしか食事が取れない• 嗜好の変化、特に甘味や濃い味をより好む

4-②. 高次脳機能障害について、よく見られる食事場面

高次脳機能障害とは

外傷性脳損傷、脳血管障害等により脳に損傷を受け、その後遺症等として記憶障害、注意障害、社会的行動障害などの認知障害等指すもの

【食事場面に出現しやすい代表的症状4つ】

- 注意障害
- 半側空間無視
- 遂行機能障害
- 失行症

4-②. 高次脳機能障害について、よく見られる食事場面

注意障害

<p>特徴</p>	<p>ぼんやりしていて、ミスが多い。ふたつのことを同時に行うと混乱する。作業を長く続けられないなど、ある刺激に焦点を当てるのが困難となり、ほかの刺激に注意を奪われやすい状態。また、沢山の情報から目的とした情報を選び出すことが困難となる状態。その他にも、長時間注意を持続させることが困難な状態があり、時間の経過とともに課題の成績が低下し、課題ができて15分と集中力がもたない状態を言います。重症度や複数の注意機能障害が見られるなど様々です。</p>
<p>よく見られる食事場面</p>	<ul style="list-style-type: none">• 食事をすぐに中断する• 同じものばかり食べ続ける• 人が多い場所や他者が会話する中で食事ができない• 気になる物があると食事に集中することができない

4-②. 高次脳機能障害について、よく見られる食事場面

半側空間無視

特徴	片側に置かれたものに気づかない症状を指す。左半側空間無視であることがほとんどで、右半側空間無視はまれです。
よく見られる食事場面	<ul style="list-style-type: none">• 皿の左半分を残す• 左側にある食べ物や食器、道具に気がつかない• 介助する際、左側にいる人や左側からの声かけに気がつかない

4-②. 高次脳機能障害について、よく見られる食事場面

遂行機能障害

特徴	目的や予定を達成したり、計画性をもって行動したり、変化する状況にうまく対応することが困難な状態。
よく見られる食事場面	• 順序立てて食事をとることができない

4-②. 高次脳機能障害について、よく見られる食事場面

失行症

特徴	指示された運動が上手くできなかったり、物品や道具を不器用に使用したり、間違って使おうとする。
よく見られる食事場面	<ul style="list-style-type: none">• 箸やスプーン、食器の操作がぎこちない• 箸やスプーン、食器の使い方が分からない

5. 食べやすい環境

5. 食べやすい環境

動作がぎこちなく、食べ辛い

- テーブルの高さを調整
- 足台の設置
- 姿勢の調整



食べ物が認知し辛い

- お盆を選択
- 食物が見えやすい食器の色
- 認知している場所に配膳する



5. 食べやすい環境

注意が逸れ時間が掛かる

- 集中しやすい環境作り
(テレビやラジオは消す、
食卓に物を置かない)
- 不要な声掛けはしない
- ノイズキャンセリングのヘッドフォンの使用



食欲がわかない

- 自宅や慣れた施設など馴染みある環境に近づける(人・音・匂いなど)
- 使い慣れた食器や道具の使用
- 集団での食事摂取



5. 食べやすい環境

一つの食器ばかり食べ続ける

- ワンプレート方式にする



ペースが早く,口に詰め込む

- 小さなスプーンや箸への変更
- 食器も小ぶりにする等の変更
- 食形態の工夫



5. 食べやすい環境

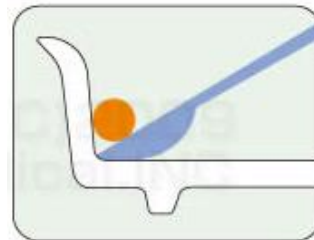
汁物のお椀が持ちにくい

- 軽量で取っ手の付いたマグカップに変更



平皿はすくいにくい

- 器の内側が直角に立っている小鉢に変更



5. 食べやすい環境

左側の食器に気づかない

- お盆の右側に全部の食器を集め見やすくする
- 左側に目印のテープを引いて気づくようにする



左側の食べ物に気づかない

- 器を回す介助を行う
- ワンプレート方式にする



5. 食べやすい環境

開口拒否のある方

- まずは…

なぜその方が口を開ける事を嫌がるのか原因を探しましょう

例：義歯や口腔内の問題で痛みなどがある。口腔失行、口腔運動機能の障害。
食べたくないことの意味表示。食べ物を認識していない。
食べ物に何か入っていると幻視があるなど…



- 介助に使用する道具

- 口腔過敏や口を開けにくい、
スプーンを噛むなどで食事時間が長く、
食べさせずらい方⇒らくらくゴックン



- 吸う力の弱い方⇒
吸い口タイプの流動食ボトル
タベラック



6. 終わりに

6. 終わりに

- 口から食事を摂ることは栄養のほか、消化吸収機能の維持・向上、免疫力の向上にメリットがあります!!

栄養や食事の確保から、徐々にご自分で食べられるように支援しましょう。

- 対象者の方に合わせた環境も、定期的に観察評価し、その方の今の状態に合っているか考えましょう。



- 食べづらい状況に気づいたら適宜、快適に食べやすい状態を提供しましょう。

