**ねらい** ・疑似体験を通して日常生活の介助の技術を学び、高齢者の心身を理解する。

（　　年　　組　　　番　氏名　　　　　　　　　　　　　）

２　高齢者を理解する②

**高齢者を介護する**

 ・高齢者介護の心構えやコミュニケーションの重要性を理解する。

**食事の介助体験をしてみよう**

**注目!!!**

シニア体験で体験できなかったグループは疑似体験セットを着用し、食事介助を行ってください。

**※老老介護について考えよう。**

１　準備するもの

　　おかゆ　　スプーン　　タオル　　食器

２　組み合わせ及び設営など

![C:\Users\tyouken\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\E6G4WZJO\MM900356713[1].gif]()　　＜3人1組＞

　　・Aさん（介護される人）・・机の上に仰向けに寝る

　　・Bさん（介護する人）・・・介護される人の横に立つ

　　・記録

３　実習について

Aさんは高齢者で手術をしてまだ間がありません。手足がしているので、寝たままの状態で食事を取らなくてはなりません。Bさん（介護者）はAさんの立場に立ち、どのようにしたらよりよい介護ができるのか、よく考えて食事の介助をしてください。そして、そのときの気持ちをお互いに記録します。食べ終わったら、役を交代して行います。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 介護される人（Aさん）感じたこと | 介護する人（Bさん）感じたこと・相手の反応 |
| ①Aさん　机の上に仰向け②Bさん立ったままで介助 |  |  |
| ①Aさん　机の上に仰向け②Bさん目の高さが同じになるよう座って介助 |  |  |
| ①Aさん机の上に仰向けで顔は横向き②Bさん目の高さが同じになるよう座って介助 |  |  |
| いちばん食べさせ（食べ）やすかったのは①～③のうち、どれか。 |  |  |

**介助体験を振り返って**

実習を通して、どんなことがわかったかな?

高齢者を介助するに当たって気をつけることは何だろう？介護の心構えを考えてみよう。

視線は？

コミュニケーション

ペース（速度）

その他いくつ書けるかな？

![C:\Users\tyouken\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SB8NG8Q8\MC900228519[1].wmf]()![C:\Users\tyouken\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SB8NG8Q8\MC900228519[1].wmf]()![C:\Users\tyouken\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SB8NG8Q8\MC900228519[1].wmf]()

☆介護と介助☆

一般的には、「介護」と「介助」はどちらも同じ意味で使われることが多い。自分自身の判断で支援を求めることができる人への部分的な手助けを「介助」といい、寝たきりや痴呆性の高齢者など、全面的な手助けが必要な場合には「介護」という表現を使うという使い分けがなされる例もあるようだが、両者を厳密に区分する公的な定義はない。いずれにしても、大切なのはケアの受け手の立場に立って行う姿勢である。

問題：高齢者の介助について、正しいものには○を、誤っているものには×を記入してみよう。

①食事の介助をするときは、できるだけ黙って行う方がよい。 （　　　）

②食事の介助をするときは、高齢者と同じ高さの姿勢を取る （　　　）

③着替えの介助の時、衣服を脱がせるときは障害のない方から、着せるときには障害のある方から行う （　　　）

④片がある人の歩行を介助する場合は、麻痺していない方の脇の下を支えて歩く （　　　）

⑤車いすの介助の際、発進やキャスタを挙げるときは必ず声をかけてから行う （　　　）

⑥車いすの介助で、段差や急な下り坂を下りるときは、後ろ向きに進む （　　　）

全く

そう思わない

どちらか

というと

そう思う

どちらかと

いうと

そう思わない

全く

そう思う

４今日の授業を振り返ってみよう。

・加齢に伴い心身がどう変化するかわかる

・世帯構成別の高齢者の気持ちがわかる

・高齢者介護の心構えについて理解した

**◆嚥下障害とは**
嚥下障害とは、疾病や老化などの原因により飲食物の咀嚼や飲み込みが困難になる障害をいいます。
通常私達は、咀嚼した食物を舌を使って咽頭へ送り嚥下します。その時、軟口蓋が挙上することで、口腔と鼻腔が遮断されます。
次に喉頭蓋で気管へ蓋をし、嚥下の瞬間だけ開く食道へと送り込みます。これらの複雑な運動に関わる神経や筋肉に何らかの障害が生じ、うまく飲み込めない・飲食物が気管に入ってしまうなどの状態を嚥下障害といいます。
具体的には次の症状があります。人によって違いますが、太字の症状がよく現れることがあります。

参考資料

・**飲食物を飲み込みづらい。 ・口から食べ物がこぼれる。**

**・口の中に食べ物が残る。 ・よだれがでる。**

**・飲み込む時にむせたり咳き込んだりする。 ・食べるのに時間がかかる。**

**・嚥下性肺炎や気管支炎になりやすい。** ・飲み込む時に痛みがある。

・喉につまった感じがある。 ・食べ物が舌の奥や喉にひっかかる。

・飲み込んだ後に声がかすれる。 ・食べ物や胃液（酸）が口の中に戻ってきたり、吐いたりする。

**◆食事の対応**
嚥下障害の方が食べやすい食事を作るには、どこの障害でうまく食べることが出来ないかによって、調理の仕方や形態を変える必要があります。
基本的には障害のある部位の機能をカバーするような調理形態にしますが、嚥下障害は障害の部位が単独ではなく重複している頻度が高く、更に覚醒や全身状態・精神状態によっても症状の出方が違ってくるので注意が必要です。
嚥下食を作る時、大事なものは嚥下困難に適した食材と調理方法、形状、澱粉類や増粘剤・ゼラチン・寒天などのゲル化剤です。
それらを上手に使って誤嚥を起こしにくく、食べて美味しい嚥下食を提供し、安全に召し上がっていただきましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| 症状 | 対処法 |
| 歯が弱くなった・義歯が合わなくなった | 食べることがしづらくなったからといって、すぐに刻んで食事を小さくすることはありません。煮物など柔らかく似たもの・舌でするつぶせる物にしてみましょう。またそれでも食べづらい時は、一口大に切ってみましょう。 |
| 咀嚼・飲み込みがやや困難になってきた | 白和えやマヨネーズ和えなどで粘着をつけるといいでしょう。ただし、胡麻和えはむせやすいので様子を見てください。また、あんかけなどトロミをつけると、飲み込みがスムーズです。 |
| 咀嚼・飲みこみが困難である | 食事を細かく刻むといいでしょう。ただし、パサパサしたものは飲み込みづらいばかりか、誤嚥を起こす場合があります。こういったものは和えたり、トロミをつけてあげるといいでしょう。ご飯はお粥、パンは小さくして牛乳に浸すといいです。 |
| 咀嚼ができず誤嚥のしやすい | 食事をミキサーにかけて液状にします。この時、面倒ですが素材ごとにしてください。お腹に入れば一緒だ！なんてすると、味が解らなくなり見た目もよくありません。そして、トロミ剤でその人にあった固さにしてください。 |
| 水分で咽こむ | トロミ剤でその人にあった固さにします。 |

<http://kaigoarekore.nobody.jp/houhoushokuji.htm>より引用