

はじめまして！ すまいる研修センターです。



平成30年4月に開設しました。
現在、31年度の初任者研修・実務者研修の開講準備をしています。
研修や情報発信を行っていきます。
よろしくお願いします！

介護現場の医学豆知識

【糖尿病】

血液中の血糖値が高い状態が続く病気。加齢により、膵臓から分泌されるインスリンが低下するため、高齢者に糖尿病の人が多い。

三大合併症

- ・糖尿病性網膜剥離
- ・糖尿病性腎症
- ・糖尿病性神経障害

ケアのポイント

- ・食事・運動・薬が大切。
- ・感染への抵抗力が低下しているので、清潔を保ち、けがや事故に気をつける。
- ・合併症の発症に気をつける。
- ・経口血糖降下剤等を服薬している場合、低血糖に注意。

7ポイント 介護技術 【食事の姿勢】

食べやすい姿勢

- 1 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ
- 2 背もたれのあるいすに深く腰かける
- 3 テーブルの高さは、腕を乗せてひじが90度に曲がる程度
- 4 体とテーブルの間はこぶし一つ分くらい開ける
- 5 いすの高さはひざが90度に曲がる程度
- 6 足は床につける



食べにくい姿勢(例)

姿勢が安定しないと、食べ物が口に上手く運べずぼしたり、誤嚥につながる恐れがあります。



食べやすい姿勢

- 1 背の角度は、食べやすくなるよう調整(45～60度以上)
- 2 頭に枕などを当て、やや前かがみ
- 3 腰はベッドの折れ目に合わせる(合わない場合は、背にクッションなどを当てて調整する)
- 4 ひざは軽く曲げる(ベッドの折れ目に合わせたり、ひざ下にクッションなどを当てる)
- 5 足がずり下がらないように足の裏にクッションなどを当てる



上体をやや後方に倒すと舌に傾斜がつき、食べ物が咽頭へ送りこまれやすくなります。

食べにくい姿勢(例)



介助する側も注意が必要です！

- 「召し上がる方の斜め横あたりに座り、食べ物は少し下から口へ運ぶ」がポイントです。



- ・前に座ると圧迫感を与えてしまいます。
- ・介助する方が立っていると、食べ物を上から口へ運ぶことになります。召し上がる方は上を向きあごが上がるため、飲み込みにくくなるだけでなく、誤嚥の原因にもつながります。

！食後にも心配りを 食後すぐに仰向けになると、食べ物が逆流したり、口の中に残っていた食べ物が気管へ流れ誤嚥につながる可能性があります。できれば、食後2～3時間は上体を起こしておくといいですよ。



発行人より ひとこと

朝晩の気温差が大きい季節です。体調管理に気をつけましょう！



食事ケアのポイント



配膳

- テーブルをきれいに拭いていますか？
- ご利用者様の「できること」「できないこと」を把握していますか？
- おいしそうなお見た目になるように、盛り付けてますか？
- 配膳する時に、ご利用者様にも配慮しながら行ってますか？
- ご利用者様の食事形態（普通食・きざみ食など）を、食札で確認していますか？
- 個別の食器や、配膳する方向や位置（食べやすい向き等）に、配慮していますか？
- 温かいものは温かく、冷たいものは冷たくうちに配膳していますか？

食前

- ご利用者様の健康状態を確認していますか？
- ご利用者様の手は、清潔ですか？（手洗いorおしぼり）
- 口腔内を確認してますか？（入れ歯、出血、歯茎の腫れなど）
- 食事に適した座位をしているか確認していますか？
- ご利用者様と食卓との距離は、適切ですか？
- ご利用者様の足底が、床についていますか？（車いすのご利用者様も同じ）
- 水分を摂っていただくように、声掛けや促しをしていますか？

食事中

- 誤嚥のリスクを理解し、ご利用者様全員を見守るようにしていますか？
- ムセ、咳き込み、痰がらみなど、普段と異なる様子のおきには、いったん中止し看護師、又はリーダーに相談していますか？
- できるだけ、自分で食べるように声掛けや、食器の工夫をしていますか？
- 食事の介助が必要なご利用者様には、献立などの声掛けを行っていますか？
- 食事介助する時には、イスに座りご利用者様のアゴが上がらないように介助していますか？
- 食事介助の時には、一口ごとに飲み込みを確認していますか？（のど仏の動き）

食後

- 食後、口腔内の確認をしていますか？（食べ物が残っていないか？出血等の有無）
- 口腔ケアの促し、又は口腔ケア介助を行っていますか？
- 食事摂取量の確認、記録を速やかに行っていますか？
- 食後薬の服用、声掛け、チェック、記録を速やかに行っていますか？
- 食後は、すぐに横にならないようにしていますか？（30分～1時間くらい）
- 食事量の低下等があった時には、リーダー又は看護師に報告していますか？

