



最初に「安全な食事介助」という演題で、清水先生が約15分説明された。その内容は摂食・嚥下障害は、先行期の障害（食べ物を認識する、口へ運ぶことへの問題）。  
 2 口唇が麻痺などで閉鎖できなく、流涎（りゅうぜん）よだれの問題とその対応。  
 3 舌の動きが悪いために食塊（食べ物を飲み込みやすい形にする）と、がうまくできないので送れない問題



清水充子先生

最初に「安全な食事介助」という演題で、清水先生が約15分説明された。その内容は摂食・嚥下障害は、先行期の障害（食べ物を認識する、口へ運ぶことへの問題）。  
 2 口唇が麻痺などで閉鎖できなく、流涎（りゅうぜん）よだれの問題とその対応。  
 3 舌の動きが悪いために食塊（食べ物を飲み込みやすい形にする）と、がうまくできないので送れない問題

# 第3回症例検討会報告

埼玉県摂食・嚥下研究会第3回症例検討会は、平成19年11月25日（日）に国際調理師専門学校（調理室）で、午前9時30分〜12時30分まで行われた。

演題は「高齢者の安心・安全な摂食・嚥下方法―調理法・食事介助・」

食後のケアを中心に」ということだった。定員50名のところ54名の申し込みがあり、関心が高いことがわかった。

最初に埼玉県総合リハビリテーションセンター言語聴覚科長の清水充子先生が「安全な食事介助」について話され、その後埼玉県嵐山郷栄養担当の依田清子先生と嵐山郷厨房マネージャーの福田勝則先生による「献立の工夫、調理の実際について」を話されながら調理実習を行った。

# 埼玉県摂食・嚥下研究会だより

## ―高齢化時代のセーフティ・ライフを目指して―

vol. 8

発行日 平成20年2月1日  
 発行者 埼玉県摂食・嚥下研究会  
 会長 吉原 忠男  
 事務局 埼玉県浦和区針ヶ谷4-2-65  
 彩の国すこやかプラザ5F  
 (社)埼玉県歯科医師会内  
 TEL 048-829-2323

### 安全な食事介助

埼玉県総合リハビリテーションセンター言語聴覚科長  
 清水 充子

清水 充子

4 食塊をうまくできないまま喉（のど）に送るために起こる窒息の問題  
 5 食べ物気管から肺に入り炎症を起す（誤嚥性肺炎）の問題  
 をわかりやすく話された。

今回の研修会では食物形態をいかにして食べやすくするのかを工夫して調理し、一口量の大きさなども考慮して実際に食べていただくことが重要であることを述べられた。

特に危険なもの・食べにくいものとして「おから」のことを話された。これは食べやすいと思われながらもしれないが、一つ一つの粒子が硬く、ばさついで食べにくい。「油揚げ」は裏側のポソポソが硬く、引っかかりがあり食べにくいことがある。次に「りんご」は硬いので噛みづらく、また噛んだ時、汁が出て先に汁を飲み込むのでむせることが多い。「のり」や「トマトの皮」は口の中に残りやすく、食塊を作りにくい。「里芋」はつるつとしてるので窒息しやすい食べ物である。餅などはくつき易く、のどへ送り込む時はゆっくりだ

(2面に続く)

# SUNSTAR DIRECT DENTAL SUPPLY

サンスターダイレクトデンタルサプライ

ご注文は  
コールセンターまで

TEL ☎0120-37-8211

受付時間/月～金 9:00～18:00  
(土・日・祝日は休業させていただきます。)

FAX ☎0120-13-4470

受付時間/24時間

商品についてのお問い合わせはカスタマーセンターまで

☎0120-64-1300

受付時間/月～金 9:00～17:00  
(土・日・祝日は休業させていただきます。)

### 安全で食べやすいもの

柔らかい、まとまりやすい  
咀嚼しやすい、粘らない  
性状が均質

ゼリー寄せ、テリーヌ、パテ、ムース、にここり  
ポテト、かぼちゃのマッシュサラダ  
あんかけ(中華風、和風)、とろろかけ  
フランス料理のまろやかソースかけ  
マグロのたたき、中落ち、鯔・鰯のたたき  
卵豆腐、茶碗蒸し、ゼラチンゼリー  
洋なし、軟らか柿、軟らかバナナ

1998 嚥下障害の臨床より

### 危険なもの、食べにくいもの

硬い  
ばさつく  
咀嚼しにくい

おから、油揚げ、ナッツ類、桜エビ、  
とうもろこし、揚げ物(天ぷら、フライ)、  
りんご

食塊形成、移送がしにくい

のり、煮豆の皮  
皮付きトマト、生野菜

つるつと滑りやすい(窒息の危険)

こんにやく、  
里芋煮

異なる性状が混在(食塊形成しにくい、誤嚥の危険性が高い)

粘膜にくっつきやすく粘る

もち類  
がんもどき  
高野豆腐

がみ込む力が弱い時は窒息を起こしやすいため注意  
安全で食べやすいものは柔らかくまとまりやすい、咀嚼しやすい、粘らない、性状が均一なものである。

次に軟食として卵スープの実習が行われた。卵は黄身だけを使う。水の段階から10分ぐらい火にかけてゆつくりかきまぜることで、黄身が細かくなる。このスープはストロー水のみに吸えるもので、量を多く飲む

まず常軟食(はし、スプーンでつぶせる軟らかさの形態)としてフライの作り方をビデオで見学した。パン粉を細かくミキサーにかけることがポイントとなる。中身は、えびすり身(市販品)を使用するため、常食のエビフライと異なり、食べ比べてみると非常に軟らかく食べやすいことが良く理解できた。

最後に主食としてのパン粥作りを行った。さいの目に切った食パンを冷凍しておき、牛乳を加えミキサーにかけることによりきめ細かくなる。丁寧にミキサーにかけることにより、ダマができないようにする。ミキサーからなべに移し、最初は強火でまわりがぶつぶつしてきたら弱火とし、「の」の字を書くようにしてかき混ぜる。焦がさないようにかき混ぜるのがコツ。(福田さんの技に会場から感嘆の声が上がった)最後に卵黄を入れることにより滑らかになる。嚥下障害により、低栄養状態で主食の摂取が難しいケースへの対応として、



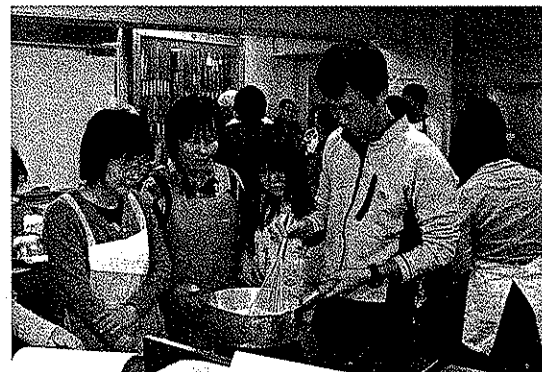
依田清子先生

調理実習  
埼玉県社会福祉事業団  
嵐山郷栄養課  
依田清子先生

めるメリットがある。(スプーンだけでなく多くの量が飲めない)和風だしと塩、しょうゆで味を整えてから最後にかたくりを入れて粒が細かく均一になり完成。きめが細やかで飲みやすくおいしかった。

最後に主食としてのパン粥作りを行った。さいの目に切った食パンを冷凍しておき、牛乳を加えミキサーにかけることによりきめ細かくなる。丁寧にミキサーにかけることにより、ダマができないようにする。ミキサーからなべに移し、最初は強火でまわりがぶつぶつしてきたら弱火とし、「の」の字を書くようにしてかき混ぜる。焦がさないようにかき混ぜるのがコツ。(福田さんの技に会場から感嘆の声が上がった)最後に卵黄を入れることにより滑らかになる。嚥下障害により、低栄養状態で主食の摂取が難しいケースへの対応として、

次に清水先生による「食べさせ方の工夫」について出来上がった食物を口に入れて実習した。特に舌の動きが悪いことを想定し、あまり舌が動かない人はどのような不向きがあるのかを実習した。また正しい姿勢とはどのようなことが姿勢の工夫について話された。特に介助の仕方は大いに参考になることがあった。



また、すくいやすい皿、スプーンの大きさや形、ばねのついた箸類、コップやカップの工夫も参考になった。一口量が多いと誤嚥する様子を見ていただき、参考になった。また、一般の人は水はむせにくいと思っ

また、すくいやすい皿、スプーンの大きさや形、ばねのついた箸類、コップやカップの工夫も参考になった。一口量が多いと誤嚥する様子を見ていただき、参考になった。また、一般の人は水はむせにくいと思っ

また、すくいやすい皿、スプーンの大きさや形、ばねのついた箸類、コップやカップの工夫も参考になった。一口量が多いと誤嚥する様子を見ていただき、参考になった。また、一般の人は水はむせにくいと思っ



優れた保湿・湿潤力と天然酵素・ラクトフェリンが口内をつつみ  
お口に潤いを与え 口臭を和らげます  
**biotene** バイオティーン・シリーズ  
トゥースペースト・マウスウォッシュ・オーラルバランス  
(歯みがき剤) (洗口剤) (保湿・湿潤剤)  
●天然酵素・ラクトフェリン配合  
●保湿・湿潤剤配合  
●キシリトール配合  
マウスウォッシュに  
新サイズ登場!!  
474ml  
製造販売元 ティーアンドケー株式会社 Ladede, Inc. ラクリード社(米国製)  
東京都中央区日本橋堀留町1-5-7 TEL: 03-5640-0233 FAX: 03-5640-0232  
URL: www.biotene-tk.co.jp E-Mail: info@biotene-tk.co.jp

指に押し出し  
歯肉に  
歯間にも  
歯茎に  
歯肉に  
歯間にも  
歯茎に  
歯肉に  
歯間にも  
歯茎に

最後に埼玉県歯科衛生士会の木村先生による「安全で気持ちのよい口腔ケアをするために」という演題で実習と講義を行った。最初に片麻痺の患者さんの気持ちを理解するために2本のガムテープを片方の顔に貼り、開口時の相違、筋肉や感触の動きの違いを理解してもらった。この



木村重子先生

### 口腔ケア実習

埼玉県歯科衛生士会  
木村重子先生

人が多いが、実際は動きが早いので誤嚥してしまう。また、増粘剤はすぐに粘らないので、多く入れてしまいがちなので注意する。  
飲み込み方の工夫として、息止め嚥下、交互嚥下、横向き嚥下などを学んだ。  
「食べるケア」の基本は、①整った口腔環境 ②嚥下機能に合った献立 ③安全に食べる心身の準備 ④本人の食べる意思の尊重である。  
本日の症例検討会は、①と②を中心にいった。



中で重要なことは片麻痺の方の麻痺側はしびれているので点で触ると痛みを感じる。手のひら全体で触るようにするのが大切だという実習がたいへん勉強になった。  
次に口が開かない人に対し、どのように対処するかを実習した。次にスポンジブラシの使い方について実習した。乾いたままのものと水に浸して絞るもの、水を含ませ絞らないものの違いについて学んだ。実際実習してみると、濁いたままのものを口に入られると痛みが出てくるので必ず水に浸して絞る事が大切である。絞らないものは誤嚥を起こすことがあるので必ず絞って使うことが大切。舌磨きについての注意点は①なるべく舌を出してもらおう②奥から手前に軽くこする③あまり奥まで擦らないことなどの話があった。  
歯ブラシの話では片麻痺のある人

### 歯科保健指導計画の建て方

1. 問題点の整理	・ 障害の種類と程度 ・ 生活環境 ・ 口腔の状況 ・ 日常生活状況
2. 問題点の解決方法	・ 解決の優先順位 ・ 対象者の能力を加味する ・ 介助者の事情を考える
3. 指導内容の検討	・ なにを指導するか ・ なにが必要か ・ どこまで教えるか ・ なにから教えるか
4. 指導方法の検討	・ いつ、どこで、だれが、なにを、どう教えるか・ 効果的な指導法 ・ 能力に適した指導方法を選択 ・ 一般的な障害者教育を理解する ・ 媒体の利用
5. 指導目標の設定	・ できることを期待するより、できないことを理解する ・ 限界の把握 ・ 能力に応じた目標の設定 ・ 目標の設定を小さくする ・ 到達目標と限界を知る
6. 指導効果の評価	・ 段階ごとに評価する ・ 全体と部分进行评估する ・ 評価の結果を知らせる ・ 評価の結果を分析する ・ 分析の結果を反省する

歯科衛生士のための障害者歯科：医歯薬出版より一部改編

は健側（麻痺のないほう）から歯ブラシを入れたほうが相手が受け入れられることを実習を通して経験した。口の中が乾燥している人にはオラルバランスなどを使うと口の中が気持ちよくなり、発音しやすくなる。また、舌が滑らかに動き誤嚥も防ぐ効果があるとのことだった。最

後に耳下腺マッサージを行い、唾液の大切さを学んだ。今回の症例検討会は食べる機能に合わせた献立、食べさせ方、口腔ケアという誤嚥を起こしやすい人にとって有意義な研修になったと思う。

埼玉県摂食・嚥下研究会会員数 262名・39団体 (2007.9現在)

ホームページ <http://www.ssek.net/>

### 『摂食・嚥下』関連書籍のご案内

#### 摂食・嚥下メカニズム UPDATE

K. Corbin-Lewis・J.M. Liss・K.L. Sciortino 著/金子芳洋 訳  
B5判 284ページ 2006年9月  
定価 5,670円(税込) 医歯薬出版

#### 高齢者のQOLを高める 食介護論

手嶋登志子 著/市川文裕 執筆協力  
B5判 128ページ 2006年7月29日  
定価 2,100円(税込) 日本医療企画

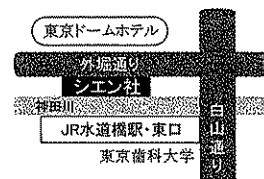
#### CD-ROM 摂食・嚥下のメカニズム

井出吉信・山田好秋 監修  
CD-ROM Windows/Macintosh  
定価 4,200円(税込) 医歯薬出版

#### 美味しく食べよう お口の体操1・2・3

兵庫県歯科衛生士会・播磨支部 制作  
DVD-VIDEO 約10分 2006年  
定価 1,500円(税込) ミュージックスペース

### 歯学書専門書店



●交通  
総武線 水道橋駅 徒歩2分  
三田線 水道橋駅 徒歩2分



デンタルブックセンター  
株式会社 シエン社

●営業時間 平日 9時～19時 / 土日祝日 10時～18時 ※年末年始を除き無休 <http://www.shien.co.jp>  
〒112-0004 東京都文京区後楽1-1-10 日本生命水道橋ビル1F TEL 03-3816-7818 FAX 03-3818-0837

# 埼玉県摂食・嚥下研究会

平成19年度

## 第6回 講演会

日時：平成20年 3月2日(日) 13:00~16:00

場所：埼玉県県民健康センター 1階 大会議室 A・B

### 講演 I

(60分)

#### ■ 演題

「高齢者の薬剤使用について」

■ 講師 埼玉県薬剤師会常務理事 鯉渕 肇 先生

### 講演 II

(90分)

#### ■ 演題

「不顕性誤嚥による肺炎は予防可能」

■ 講師 東京大学大学院医学部系研究科加齢医学講座

寺本 信嗣 先生

### 話題提供

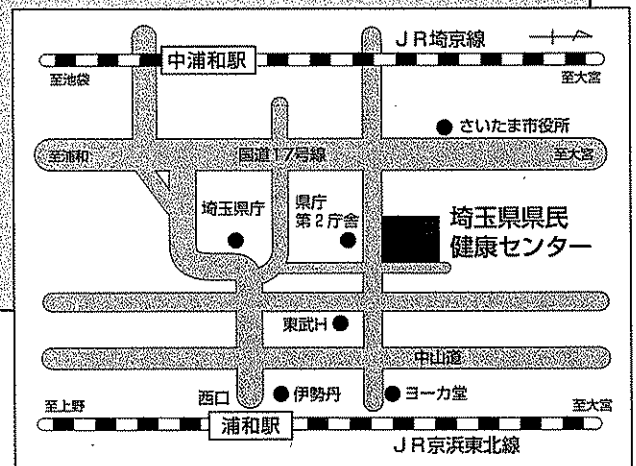
「プレタール最新の知見」

大塚製薬(株) 大宮支社

■ 定員：150名

■ 参加費：会 員 / 無 料

非会員 / 2,000円 (資料作成代等)



主催：埼玉県摂食・嚥下研究会

問合せ：埼玉県歯科医師会事務局 TEL 048-829-2323

参加申込書 ( 会 員 ・ 非会員 ) ※どちらかに○を付けてください

フリガナ		職 種	
氏 名		電 話	
住 所 (勤務先)		F A X	

申込書 FAX先 048-829-2376

定員150名になり次第  
締め切らせて頂きます