



初次辅助⑤ 进餐辅助



初めての介助⑤ 食事介助

需要护理的高龄老人，有时候无法独自顺利进餐。因此，在这里介绍一下进餐的辅助方法。为了能让老人顺利进餐，请注意以下几点来进行。

介護が必要な高齢者は、食事を一人でうまくできない場合があります。そこで今回は、食事の介助の仕方を紹介し、適切に食事ができるよう、いくつかのポイントに注意しながらやってみましょう。

◇进餐前的准备

为了防止进餐时发生误咽，调整好姿势是很重要的。坐在椅子上时，腰部和膝盖都应保持约九十度（90°）。坐在椅子上的时候与餐桌之间应保持一个握拳的距离为宜。



食事前の準備



食事をしている時の誤嚥を防ぐために姿勢を整えることは大切。いすに座ったときに腰とひざがそれぞれ90°になるようにする。いすに座った場合の机との距離は、にぎりこぶし1つ分程度がいい。

如果条件允许，在进餐前漱口或做口腔操，让嘴部周围活动开后，会更加容易张口、咀嚼。



余裕があれば、食事の前に口をゆすいでおいたり、口腔体操をして口まわりを動かしておくことで食事がしやすくなる。

◇进餐辅助的基础

坐在被辅助人的旁边，以相同的视线高度进行辅助进食，能够防止降低误咽的风险。如果护理者站着辅助进食，会使被辅助人被动抬头从而造成颈部不适、姿势不良。另外，应坐在被辅助人的侧面而不是正前方才能更容易辅助进食。一般在被辅助人的惯用手一侧辅助进食。



在被辅助人的惯用手一侧辅助
利き手側に座る

在辅助进食时，一次只能喂入适量的食物（大约一勺的量）。量太多或太少都会增加误咽风险，或者会使咀嚼变得困难。将食物喂入口中时，应把

食事介助の基本

利用者の隣に座ることで、同じ視線で食事のサポートができ、誤嚥のリスクを防ぐことにつながる。介助者が立ったまま食事介助すると利用者の首



护理者站着辅助进食
立ったまま介助している

の向きが苦しく、姿勢も悪くなる。また、正面ではなく横に座ることで食事介助をしやすくなる。利用者の利き手側のほうから介助するといい。

食事介助の際に、食べ物をちょうどいい分量（スプーン1杯分が目安）だけ利用者の口に含ませる。

