

平成 30 年度千葉県介護人材確保対策事業
いすみ市介護サービス事業者連絡協議会
第 4 回研修会
報告書

平成 31 年 2 月 16 日 (土)
13:30～16:00
大原文化センター 1 階 大会議室

1. 開会

会長挨拶 いすみ市介護サービス事業者連絡協議会 会長 小室昌弘

誤嚥・咀嚼困難等々多くの方が問題を抱えている。独居高齢者・老々世帯かなりの困難事例が多くみられる。皆様の方で、いすみ市の高齢者の皆様が住みやすい地域にしていかなければならないので、今日のセミナーを通して、一つでも多くを学んで頂き事業所に持ち帰って職員の皆様と共有して頂ければと思っている。

2. 講義

「口腔ケアについて」

講師 医療法人財団高輪会 歯科衛生士 渡辺 昭子氏
医療法人財団高輪会 所長 瀧野 正義氏

～摂食嚥下セミナー～食事介助のポイント

- ・嚥下が悪い人あまりいない。舌で食べ物を送り込めない人が多い。
- ・いかに視覚の情報が大事か。
- ・食べ物を見せるのが大事。
※何を飲んでいるのか教えず、何を飲んでいるのか当てる。全然違う物を飲んでいると勘違いする。
- ・嚥下、二つのドアを閉めて一つのドアを開ける。わずか食道が空いているのは 0.5 秒。
- ・液体を飲むときは口にためて飲み込む。舌と上あごで保持してから飲み込む。
※液体と水分では飲み込み方が違う。
- ・固形物はのどの手前である程度たまってから飲み込む。
- ・目の高さを合わせる。
介助者の目の高さは要介護者と同じ高さにする。
- ・食べるペースを合わせる。
※嚥下障害のある人はのどに残る人が多い為、喉ぼとけが上がっていることを確認する。
- ・口に入れる量は小さなさじに 1 杯分。
量が多いと食べにくく、少ないと嚥下反射も起こりにくい。
- ・食事と水分やゼリーを交互に食べる。
口やのどに残ったものを綺麗に飲み込む。
- ・介助人の座る位置は利用者の首が曲がらないよう考える。

高齢者の口腔内の特徴

- ・口腔内は汚れやすい。
- ・介護度が高くなれば嚥下しやすくなる。
- ・根っこだけ残った歯をこまめに磨いてあげる。
- ・麻痺がおこると、残留物が残りやすくなる。
- ・唾液が少なくなったり下の動きが悪くなると舌が汚れる。
- ・舌の動きが悪くなると上あごに汚れが付着しやすくなる。

加齢による嚥下機能低下

- ・口頭の位置が下がってくる為、誤嚥のリスクが高まる。
- ・首の筋肉が固い方はリスクが高い。

不顕性誤嚥 (一番多い)

- ・むせのない誤嚥
- ・睡眠中に汚染された唾液や逆流したものを誤嚥する。

誤嚥させない体位

- ・顎を引いてあげる。
※頭の下に枕を置くなりして顎を引いた形にする。

口腔内の汚れやすい場所

- ・機能低下している人はおえつとならないので、奥から手前にふき取ってあげて良い。
- ・食べカスが片側に付着している場合はそちら側が動いていない為、食べカスが口の中に残っている。

口腔内の細菌数は夜中から朝が一番高い

- ・朝が一番多い為、就寝前のケアが大事な為、しっかりとケアする。

歯磨きのポイント

- ・鉛筆持ちで磨く（ペングリップ）。
- ・奥歯を磨くときは少し口を閉じてもらう。
- ・当てる時は左側の指を入れるが、真横に引いてあげないと痛い。
- ・前歯からではなくて奥歯から磨くよい。
- ・前歯を磨くときは唇を排除しながら磨く。
- ・固定した方が磨く方も磨かれる方も安心する。
- ・顎が上がると誤嚥してしまう為下げて、目の前に手を置かない。目の前に手があると不安になる。
- ・緊張を解いてから脱感作してあげる。
唇マッサージをして筋肉をほぐしてあげる。
※発語がない方などは口が堅い為、柔らかくしてからスポンジや歯ブラシを入れてあげると痛くなくて良い。
- ・歯ブラシは柔らかいものを使用。ヘッドが小さくてフラットなものが良い。
- ・歯ブラシが汚れている為、良く洗いヘッドを上にして置く。

汚れの回収

- ・汚れを飛散させないようにこまめに汚れを回収。
※左手にシートを巻いて、ブラシを拭きながら汚れを回収。

口腔保湿剤の使用法

- ・保湿剤（保湿内で保湿して軟化させてからケアする）。
保湿剤を手の甲で伸ばして薄くしてから、歯の列に合わせて内側から前に向かって塗る。

スポンジブラシの使用法

- ・スポンジを良く絞ってから外側の奥から手前に向かってふき取る。
頬っぺたは軽く閉じて奥から手前に向かってふき取る。
- ・上あごが汚れている方は機能低下している為、おえつとはならない為、奥から手前にふき取る。
- ・舌は、保湿剤を塗るか指で舌の表面を軽くなでて唾液を出してから奥から手前にふき取る。

ガーゼの使用法

- ・ふき取りシートを指に撒いて奥から手前に向かってふき取る。拭いたら違う面にして汚れを戻さないようにする。その後、唾液おふき取られてしまう為、唾液腺マッサージをして唾液を出してあげる。
- ・シートを厚く使用すると、痛かったり汚れに届かなかったりするため、指に一枚の状態にしてあげて余分な部分をつまんで、汚れが当たる部分を薄くしてふき取る。

質疑応答

- ・首が堅いくて難しい人は、首や肩をマッサージ等をしたり、ストレッチをしたりして動かしてあげると良い。（自動的な運動が良い）
- ・麻痺の人のケアは、麻痺族に残留しやすい為しっかりと確認する。指の腹で少しマッサージしてほぐしてあげたり、うがいができる人はうがいをさせてあげて、最後にふき取りをしてあげるとよい。
- ・義歯が合わなくなった時のサインは？。
常に口の付随運動がある場合は飲み込んでしまう時がある為、定期的に歯科で調整してもらう。（痩せてくると合わなくなる）
※粘膜を日常的によく観察をして、義歯が当たると傷ができていく為、直ぐにわかる。
- ・奥歯の支持がある方は転倒のリスクが上がる。飲み込む心配がない場合は寝ている時も装着しておいても構わない。（綺麗にした物をいれる）

- ・入れ歯洗浄剤はブラシで擦ってから入れ歯洗浄剤に漬けて、終わったら再度ブラシで擦ってから装着させる。
- ・入れ歯は良く洗ってあげることが大事。
- ・口腔ケアは優先順位が最後になりやすいが美味しく食べるためにも重要になる為、仕事に活かしてほしい。

3. 総括

いすみ市介護サービス事業者連絡協議会 副会長 伊藤

二部制の講義を聞いていて、誤嚥によって食事を摂るのを嫌がる高齢者がいるが、その方の食事摂取の状態を日々確認し、適正な食事形態やトロミ等の量の調整し、安全な食事環境を支援するという事と共に口腔内の環境と衛生を教えて頂いた。今日参加した事業所にも口腔機能向上加算を取っているところもあると思うが、加算の有無に関わらず口腔機能を取り入れて一人でも多くの誤嚥を防止することに努めてもらえたらと思う。誤嚥を防止することによって、口からの栄養を美味しく摂る事ができることを願って事業所に持って帰って頂けたらと思う。