

認知症の症状に合わせた「食事サポート」ガイド

食事のトラブルは、ご本人の「脳の認識」や「お口の動かし方」がうまくいかないことで起こります。状況に合わせた工夫をまとめました。

1. 「食べ物」や「場所」がわからないとき（失認・視空間性障害）

状態： 目は見えているけれど、それが「食べ物」だと認識できなかったり、お皿との距離がつかめなかったりします。

- **色のメリハリ：** 白いご飯を黒いお茶碗に入れるなど、色のコントラストをはっきりさせます。
- **声かけと誘導：** 「ここに焼き魚がありますよ」と声をかけたり、手を添えて一緒にお箸を運んだりします。
- **五感を刺激：** 香りを立らせたり、温かさを伝えたりして、脳に「食べ物だよ」と教えます。

2. 「道具の使い方」や「手順」がわからないとき（失行）

状態： お箸をどう持つか、何から食べればいいか迷って手が止まってしまいます。

- **選択肢を減らす：** お皿の数を絞り、今使う道具だけを置きます。
- **道具の工夫：** 握りやすい太めのスプーンなど、考えなくても使える道具を選びます。

3. 「噛む・飲み込む」がスムーズにいかないとき（口腔顔面失行・嚥下失行）

状態： 口の中に食べ物を入れたまま、ゴクンとするタイミングを逃してしまいます。

- **送り込みの補助：** 舌の動きが悪い場合は、小さめのスプーンで舌の奥の方へ食べ物を置きます。
- **道具の活用：** 必要に応じて、シリンジ（スポット状の道具）などを使って少しづつ奥へ運びます。

4. 集中が切れたり、ペースが乱れるとき（実行機能障害・注意障害）

状態： 立ち上がったり、詰め込みすぎたり、一品ばかり食べ続けたりします。

- **環境を静かに：** テレビを消し、テーブルの上も食事に関係ないものは片付けます。
- **一口ずつ提供：** 次々に食べ過ぎてしまう場合は、一品ずつお出しする、あるいは小さめのスプーンでペースを調整します。

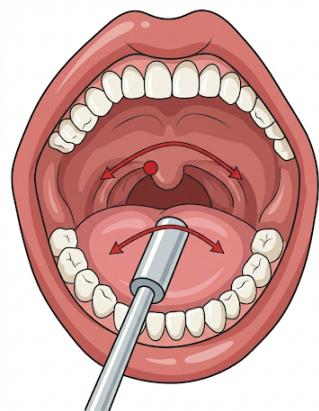
スムーズな飲み込みを促す「お口の刺激」

「口の中に食べ物があるのに動かない」「飲み込めない」という時に有効なテクニックです。

① 冷圧刺激（アイスマッサージ）

冷たい刺激を与えて、飲み込む反射（ゴクン）を引き出します。

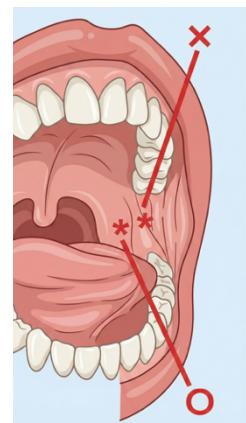
- 目的：嚥下（飲み込み）のスイッチを入れる。
- 方法：凍らせた綿棒（アイス棒）で、舌の奥や上あごの奥を優しくなぞります。反応を見ながら少しづつ圧を強め、つばを飲み込むのを促します。



② K-point 刺激法

口が開きにくい方や、口に食べ物を含んだまま止まってしまう方に有効です。

- 目的：開口（口を開ける）と、飲み込みの反射を促す。
- 方法：親知らずの奥あたり（K-point）を、スプーンや綿棒で軽く押して刺激します。口腔ケアのついでや、食中に動きが止まった際に行うと効果的です。



💡 メッセージ 食事のトラブルは、ご本人の「わがまま」ではなく、脳の障害による「できないこと」が原因です。その方のタイプに合った適切な刺激や環境づくりで、安全で楽しい食生活を支えていきましょう。