

# 摂食嚥下障害の対応方法 — 食べこぼす —

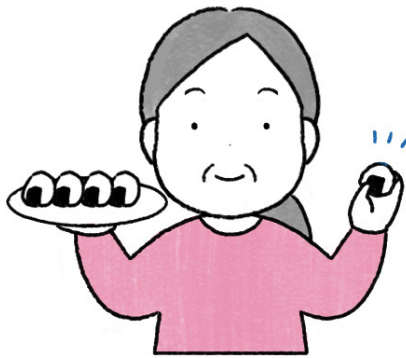
## 口まで運ぶ間にこぼしてしまう (摂食時)

こぼさないように口元に運ぶには？  
食べる環境を整えましょう。持ちやすい箸やスプーン、  
すくいやすい食器を使うことも重要です。  
また、座っている位置とテーブルが離れすぎたり、高さが違い  
すぎたりすることが原因である場合もあります。



## 口に入れる時にこぼしてしまう (捕食時)

- こぼさずに食べ物を捕らえるには？
- ・ 食べ物の形状を変える  
取りやすい、運ぶときに落ちにくい食べ物にするスプーンにすくいやすい形状、  
ばらばらにならない形状にします。とろみをつけたり、一口大にまとめたり工夫しましょう。
  - ・ 食器の工夫  
手から落ちにくいスプーン、握りやすいスプーン、傾け方が少しでも飲めるカップなど、  
工夫された食器を使うことで、食べこぼしを減らすことができます。
  - ・ 手づかみ食べもOK  
上手にスプーンを使えない、どうしてもこぼれてしまう場合ははしやスプーンに  
こだわらなくても大丈夫です。  
ただし、どんどん口に入れて誤嚥や窒息した事態を招かないよう、小さめに作ること、  
一度にたくさん出さないことをこころがけましょう。



-手づかみ食べ-

## 口に入ってから、咀嚼している 間にこぼしてしまう (咀嚼時)

- 咀嚼時にこぼさないためには？
- ・ 口唇閉鎖をすすめる  
→はい、口を閉じましょうと声をかけて促します。  
閉じにくい人には、自分の指を唇にそえて閉じてもらったり介助の人が  
指を添えてとじたりします。
  - ・ こぼれにくい形状にする  
→とろみをつける、あんかけにするなどで保持しやすくします。
  - ・ 詰め込みすぎを防ぐ  
→一口分の量を少なくする工夫をして、詰め込みすぎを防ぎます。  
小さなスプーンにする、小さなお皿に少なく盛る、食べ物を小さくする  
などします。また、一口ずつ食べるように声をかけるのもいいでしょう。
  - ・ 姿勢の改善  
→前かがみになりすぎると口からこぼれてしまいます。正しい姿勢で  
食べてもらうようにしましょう。
  - ・ 見守り  
→食べることに集中してもらうために声かけよりも見守りをします。  
声掛けはタイミングをよく見計らって、最小限で行います。

## 飲み込んだ瞬間に飛び出して きてこぼしてしまう (嚥下時)

- 嚥下時の食べこぼしを減らすには？
- ・ 姿勢の改善  
→あごが上がっていると、飲み込むことは困難になります。  
必ずあごを引いてもらいます。
  - ・ 保持しやすい形状にする  
→とろみをつけて、口の中で保持しやすい形態にします。
  - ・ 口唇閉鎖をすすめる  
→口をきちんと閉じてから飲み込んでもらうようにします。