

リハビリテーション

5～10点(満点)の方へ

- 1) 筋力が低い場合は、何も持たずに、手を口に運ぶ運動を繰り返しましょう。
- 2) 口に手が届くようになったら、スプーンなどを使ってみましょう。



箸やスプーンをつかむ**筋力と肘を屈曲する力が重要**になります。

1) つまみ動作

豆をつまんだり鉛筆などをつまむ練習をしましょう。

2) グリップ運動

ゴムボールなどを握る練習をしましょう。

3) 肘の曲げ伸ばし

肘を曲げて口に手を持っていく練習をしましょう。

こんな工夫も

食事動作の改善には、食具の使用と姿勢が関係するといわれています。

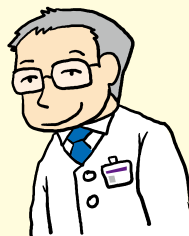
食具には、すくいやすい皿や、つかみやすい箸などが市販されています。使用してみましょう。



姿勢は背筋力の強化が重要で、背もたれに寄りかからないで座る練習をしてみましょう。

簡単アドバイス

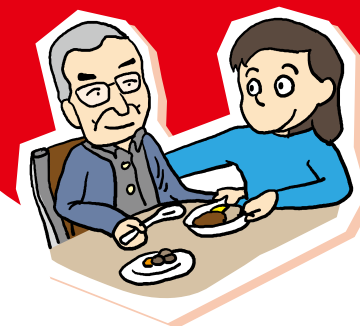
- 持ちやすい食具を積極的に取り入れてみましょう。
- 簡単な筋力トレーニングですから、毎日続けてみましょう。



◎ 飲み込み(嚥下)については、かかりつけ医に確認してください。

Barthel Index
Feeding

食事動作



食は満足感を与え、食は健康を与え、食は人との会話を与えます。いつまでもおいしいものを食べられることを願って。

東京都福祉保健局
公益社団法人 東京都医師会

東京都地域リハビリテーション研修会
— 明日から使える知識と技術 —
かかりつけ医リハビリテーション普及促進事業 2013

1

食事動作とは？

食事動作は大きく分けて以下の2つに分けられます。

食べ物をとる



- 箸やフォーク、スプーンなど、食べ物にあわせて使用するものを選びます。
- 使いやすい食具を利用してとります。

口に運ぶ



- 手首を固定し肘関節を曲げて、口に運びます。
- 口の中に食べ物を入れます。首を曲げたり体がかがめるなど、迎えに行く動きも含まれます。

2

Barthel Indexの食事動作

あなたは、どの段階ですか？
チェックしてみましょう。

0点〈全介助〉

すべて、食べさせてもらわなければ食べることができない状態。介助を要します。



5点〈部分介助〉

なんらかの介助を要する状態。食べ物をとる場面、口に運ぶ場面のどこかで、人の力が必要な場合を5点とします。食べ物を口に入れやすいように切り刻むなどの介助も含まれます。



10点(満点)〈自立〉

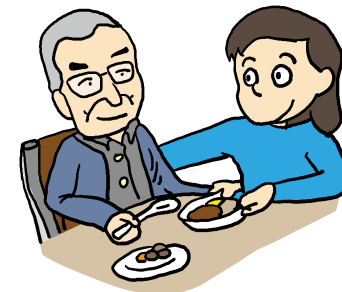
自力で食べ物をとって、食べることができる状態。妥当な時間内で食べ終わることも大切です。バターを塗ったり、食べ物をナイフやフォーク、箸などで。

3

リハビリテーション

0～5点の方へ

まず、介助が必要なポイントをあげてみましょう。
上肢の筋力が低い障害を持っていたり、筋力が著しく下がってしまっている場合は、食べさせてもらうヘルパーサービスを利用することも大切です。



ヘルパーサービスには、

- 1) 細かく切って口に運びやすくしてもらう。
- 2) 口に運ぶ介助をしてもらう。

◎介護保険を利用していない方は、区市町村の介護保険部署や地域包括支援センターで申請等の相談をしてみましょう。