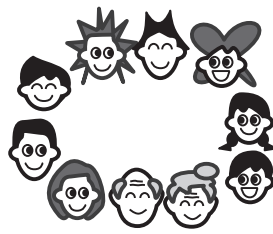


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員



令和4年2月号

発行人 津谷歯科医院

院長 津谷良

住所 岡山市中区海吉1807-14

紙面に関するお問い合わせは下記まで

電話：0120-779-418

配信代行：訪問歯科診療を広める会

皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

高齢者になると食事は楽しいだけでなく、様々なリスクを伴います。例えば、食事の場面で起こる誤嚥や窒息は命に関わる重大な事態になることがあります。厚生労働省の人口動態調査によると、「誤嚥等の不慮の窒息」は、高齢者の不慮の事故の中で最も死亡者数が多く8,493人です。高齢者の交通事故による死亡者数3,061人の2.8倍となっています。さらに、その内訳をみると、70.5%が中等症以上であり、ひとたび事故が起きると症状が重くなりやすい傾向があるので注意が必要です。特に介護が必要な高齢者においては、誤嚥をしにくい姿勢を保てるような食環境を整えることが重要です。そこで今回は、「食事の基本姿勢と椅子・テーブルの選び方」についてお届けします。



■ 要介護者における食事の時の基本姿勢

高齢者の場合①歯の機能が衰えている②噛む力が弱い③唾液の量が少ない④飲み込む力が弱いといった誤嚥しやすい条件がそろっています。そこで食事の時に誤嚥しにくい姿勢を保つことが求められます。要介護状態になった場合は、長年使用してきた椅子とテーブルで誤嚥しにくい食事の基本姿勢が取れるかどうかを見直してみる必要があります。

正しい食事の基本姿勢

1. 身体的に可能ならできるだけ椅子に座る
2. 体とテーブルの間は握りこぶし1つ位開ける
3. テーブルは腕を乗せて肘が90度に曲がる高さ
4. 椅子の座面はひざが90度に曲がる位の高さ
5. 椅子には深く座る
6. 少し前傾して顎を軽く引く
7. 両足の裏は床に着ける

家具店に行って椅子やテーブルを試すことが難しい場合は、計算式から適切な椅子とテーブルの高さを求めることができます。



■ 椅子・テーブルの選び方

はじめに椅子を選びます。両足の裏がぴったり床面に着いた状態で、ひざが直角となる座面の高さが適正な椅子の高さとなります。座面までの高さは、〈計算式〉身長×0.25で求めることができます。

(例)身長160cmの方の場合

$$\text{身長} \times 0.25 = 160 \times 0.25 = 40\text{cm}$$

つまり座面までの高さが40cmの椅子を選べば良いこととなります。肘付の椅子なら身体を安定させることができます。合成皮革の座面なら衣服との摩擦が少ないので立ったり座ったりが楽な上、食事をこぼしても拭き取りやすいので長く使えます。

次はテーブルです。椅子に座ってテーブルの上に肘を乗せた時、直角となる高さが適切となります。これも〈計算式〉身長×0.55÷3-2+(椅子の座面の高さ)で求めることができます。

(例)身長160cmの場合

$$\text{身長} \times 0.55 \div 3 - 2 + (\text{座面の高さ}) = 160 \times 0.55 \div 3 - 2 + 40 = 67\text{cm}$$

つまり高さが67cmのテーブルを選べば食事の基本姿勢を取れる適切な高さということになります。

◆ 食事に伴うリスクへの対処は、まず適切な食環境を整えることからです！ ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって



ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただいていたのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30
(土曜日は16:30まで)

診療科目 歯科 小児歯科

休診日 木曜・日曜・祝祭日

院長 津谷良

岡山市中区海吉1807-14

☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413