

<コップでの介助>

正しい方法



- ① 口より低い位置から運び、下唇の中央部にあて、上唇の動きが出てから呼吸に合わせて静かにコップを傾け、「ゴクン」の嚥下を確認したら離す。
*唇ギリギリに水分がきたら、すすってもらおう。
- ② 誤嚥が心配な方は連続飲みを避け、一口ずつ飲んでもらう。

誤った方法



- ・呼吸に合わないコップの傾けは、誤嚥につながる。
- ・口より高い位置からのコップの介助は、唇を閉じにくく、顎を突き出すようになるため飲み込みにくい。

<吸いのみでの介助>

正しい方法



- ・強引に口唇の中央部から挿入しないこと。口の端のゆるみがあるところから挿入し、ゆっくり中央部に移動し除々に傾ける。

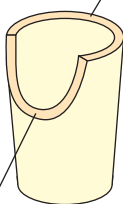
誤った方法



- ・口角から吸い口を深く挿入すると、水が喉に広がり苦しく誤嚥しやすい。
- ・口角から吸いのみ先の先を挿入し、頬を引っ張って飲ませるのは心理的にもマイナス。

<その他の用具・工夫>

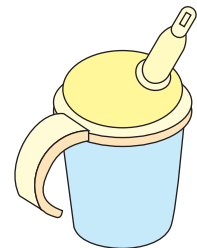
こちらから飲む



鼻に当たる部分を切り取る



上を向かず飲むことができる



蓋付きカップ
傾けると口の中に流し入れることができる

1日1000～1500ml摂っていただくのは中々大変。

どうしたら飲んでもらえるか…

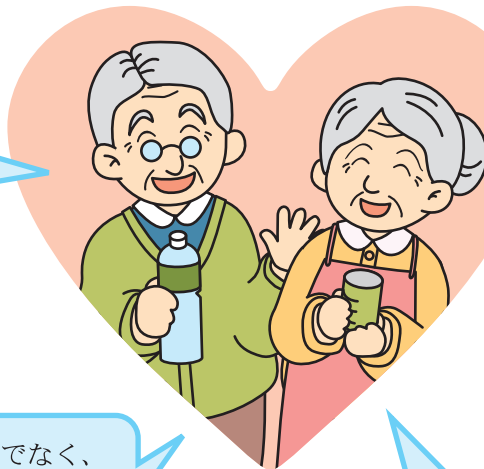


一度に多くの量を摂取できない方には、回数を増やせるよう、居室にお茶ボトルを設置しています。

トロミづけの具合を、強・中・弱と変化をつけ対応しています。

お茶の種類も食事・おやつごとに変化をつけ、緑茶・ほうじ茶・玄米茶など用意しています。お茶が苦手な方には、麦茶、スポーツドリンクなどを用意しています。

安全な水分補給として、お茶ゼリー・スポーツドリンクゼリーを用意しています。



季節によっても冬場は甘酒、昆布茶、ホットカルピスなど工夫しています。

容器も湯飲みだけでなく、手つきコップ・ストローボトルなど本人の使いやすいものを考慮しています。

チューブタイプのトロミ水やアイスクリーム、アイス氷なども用意しています。

増粘剤（トロミ剤）の利用

むせがある方には、トロミを付けて安全に摂取していただく工夫をしましょう。スプーンですくって落とした時、少し糸を引く程度が適切です。

- 濃度が低すぎると、サラサラして誤嚥しやすい。
- 濃度高すぎると、ベタベタして口の中や喉に残留する。

とろみの目安の表示例

とろみのイメージ	フレンチドレッシング状	とんかつソース状	ケチャップ状	マヨネーズ状
イメージ図				
使用量の目安	1g		2g	3g

水・お茶100mlあたり

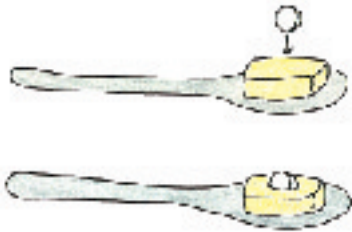
※日本介護食品協議会ホームページより引用

服薬介助

😊 錠剤やカプセルなどが飲み込みにくい場合、散剤（粉薬）などに変更が可能か医師に相談してみましょう。

1 ゼリーに埋め込む

ゼリーをスプーンに取り、錠剤、カプセルをその中に埋めこみ、飲み込んでもらいます。飲みこんだ後に、口の中に薬が残っていないか必ず確認して下さい。



ゼリーをスライス状（3～5ミリ程度の厚さ）に
すくって使います。
スプーンに山盛りにしないよう注意を！
薄く平らなスプーンを使うとよいでしょう。

2 ゼリーに混ぜる

散剤などをゼリーに混ぜて飲み込んでもらいます。

錠剤をつぶしたり、カプセルから出してゼリーに混ぜる場合は、つぶしたり出したりしてもよい薬か必ず薬剤師に確認して下さい。

3 トロミ剤に混ぜる

錠剤、カプセルをお湯（55度くらい）に溶かし、市販のトロミ剤でとろみをつけて飲んでもらいます。溶かしてよい薬かを必ず薬剤師に確認して下さい。

溶かしてはいけない薬については、散剤などに変更可能かを相談して下さい。

また、2種類以上の薬を同時に溶かす場合も組み合わせに注意が必要なものもあるので相談して下さい。

注意！

- ・薬が咽喉や食道にはりついたままにならないように、薬を飲んだ後に2、3口ゼリーやトロミをつけた水を飲んでもらいましょう。
- ・ゼリーは市販のものならばゼラチンを使った物が良いでしょう。
* 避けた方がよいゼリー：寒天ゼリー（崩れたときにバラバラになる）
こんにゃくゼリー（硬いため、窒息などの恐れがある）
- ・薬をふりかけのように食事に混ぜることが、拒食に繋がることもあるので注意して下さい。
- ・トロミ剤として、ヨーグルトや片栗粉などを使い工夫する方法もありますが、嚥下の状態を確認しながら使用して下さい。

ご存知ですか？「おくすり相談薬局」

「おくすり相談薬局」とは、藤沢市薬剤師会が提案する身近な医療提供施設としてのかかりつけ薬局です。適切なOTC薬（一般用医薬品＝薬局・ドラッグストアなどで販売されている医薬品）の販売、受診勧奨、保険調剤、正しい医薬品に対する知識の啓発、在宅における服薬管理・支援などに対応し、市民の皆さまの健康を生涯通してサポートします。

「おくすり相談薬局」では、誤った医薬品の使用による健康被害をなくすために、薬剤師がご相談に応じます。処方せん調剤や一般用医薬品、また健康食品等のご相談等、お気軽にお立ち寄り下さい。

問い合わせ先 藤沢市薬剤師会 電話 0466-22-8664

*藤沢市薬剤師会HPからも、お近くの「おくすり相談薬局」を検索することができます。