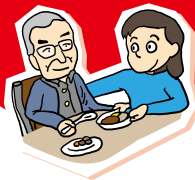


食事動作

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。首を曲げたり体をかがめるなど、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。



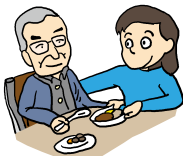
□ 10点(満点)〈自立〉

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。

3 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。

いすとベッド間の移乗

Barthel Index Moving from wheelchair to bed and return いすとベッド間の移乗

1日に何度もしないと
いけない大切な動作です。
自立すると生活の質が
あがります。

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 移乗(いじょう)とは？

ベッドで起きて座っている状態から、
いすや車いすに乗り移りする動作です。
その逆の流れも含まれます。

起き上がって座る

寝た状態から1人で起き、ベッドの
端に座るまでです。

立ち上がる



頭を下げ、お尻を
持ち上げるように
して立つまでの動
作です。

向きをかえて座る



立ったら、いすにお
尻を向けるように
方向を変えます。
座ります。

2 Barthel Indexの いすとベッド間の移乗

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〉

寝た状態から全てにおいて介助を
要する状態。



□ 5点〈移乗の介助〉

寝た状態から1人で座るまでできる
けど、そのあとの乗り移りが介助。



□ 10点〈最小限介助〉

全てにおいて最小限の介助を要す
場合、もしくは見ていてもらうほ
うが安全な場合です。



□ 15点(満点)〈自立〉

寝た状態からいすもしくは車いすに
1人で安全に移れる状態をいいます。

3 リハビリテーション

0～5点の方へ

寝がえり、起き上がり、そしてベッド
の端に腰かけて座るまで、一連の起
き上がり動作のどこに問題がある
かを確認しましょう。

● 寝がえりが難しい

手の力、足の力を使って横向きになる
練習をします。手すりを引っ張ったり、
どなたかに途中で手伝ってもらって
もいいです。一部分でもできるように
なることを目指しましょう。

● 起き上がりが難しい

ギャッチベッドも利用していいと思い
ます。途中で自動で起き上がり、あと
は手の力を使って起きる練習をしま
しょう。少しずつ自力で起き上がれる
角度が下がってくれば効果あります。



● 立ち上がりが難しい

手すりを使いましょう。頭を下げてお
尻を持ち上げて、膝を伸ばして立位に
なります。

3 リハビリテーション

5～10点の方へ

乗り移りの介助を減らすためには
立ち上がり練習が重要です。

手すりなどにつかまって立って、
座ってという動作を繰り返し練習
しましょう。



10～15点の方へ

見守ってもらおうとできる、ちょこっ
と支えてもらえればできる方。もう
少しです。

立ち上がる時どうしても持ち上
げてもらわないといけない方は、車
いすやベッドの座面をもう少し高
くしてみると立ちやすくなります。

こんな工夫も

立 立ち上がり用の
手すりや廊下の手
すり、突っ張り棒な
ど、自宅内の環境
次第では自立でき
る場合がたくさん
あります。

一度試してみても
いいかもしれません。



簡単アドバイス

ギャッチベッド、手
すりなどをうまく
配置すれば、一人
で起き上がる場
合は多くあります。



整 容

Barthel Index
Personal toilet

整 容



身だしなみは若さを演出します。
あまりお出かけにならない方も、
来客に備えてはじめてみませんか。

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

整容(せいよう)とは？

洗顔、整髪、歯磨きに加えて、
男性は髭剃り、女性は化粧を
含めましょう。ここでは以下の
3つを取り上げます。

洗顔(手洗いを含む)



洗面所や台所で行
なう手洗いです。蛇
口をひねって水を出
し、顔を洗って、水
を止めてからタオル
で拭きます。

整 髪



髪のをを整えましょ
う。ブラシで髪をと
かすことを基本とし
て考えてください。

歯 磨 き



歯ブラシに歯磨き粉
をつける、歯を磨き、
コップに水をくんで
口を濯ぎます。

2

Barthel Indexの 整容

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〉

1人では出来ない状態。
整容の動作は複数あるので、確認
しましょう。



□ 5点〈自立〉

座位でも自分でできれば自立です。
用具の扱いも含まれます。

3

リハビリテーション

0～5点(自立)の方へ

洗顔、整髪、歯磨きについてリハビリ
テーションを考えてみましょう。



3

洗 顔

実際に洗顔の練習ができればいい
ですが、難しければ、いすに腰掛け
て手作業をしましょう。瓶のふたを
開け閉めする練習や、タオルをたた
んだり絞ったりする練習、肘を曲げ
る練習などをしてみましょう。

1) 瓶のふたを 開け閉めする練習



2) タオルをたたんだり 絞ったりする練習



3

リハビリテーション

整 髪

ブラシをもって髪をとかすため
に、手櫛などからやってみましょ
う。もし持ち上がらなければ寝た
姿勢ではじめてみましょう。



歯 磨 き

歯磨きは、歯磨き粉をつけないで
磨く練習をしましょう。整髪同様
に寝た状態でも練習できます。



こんな工夫も

整容は座っていられば、道具の
工夫によって自立できるものが
あります。

洗 顔や手洗いはお絞
りなどを用意しても
らって拭くところか
ら、歯磨きは電動歯
ブラシを使うこともい
いです。
楽にできると気持ちも
楽になります。



握 ることが難しい方
は、握りを改良した製
品も数多く出てます。
お近くの医師、ケアマ
ネージャーに相談して
みてください。



簡単アドバイス

座ってできない方は、
寝た状態から練習す
ることが大切です。で
きるイメージをして毎
日着実にトレーニング
しましょう。

