

# お食事の工夫 ～後編～

## ☆お食事と姿勢の関係

お食事の際には、楽で、おいしく、安全に食べられる姿勢を整えることがとても大切です。

あごを上げた姿勢は、お口からのどに流れ込みやすいため、誤嚥の危険性が高くなります。

また、飲み込む機能が落ちてくると、飲み込んだあとにのどに食べ物が残り、お食事から時間が経って誤嚥してしまう恐れもあります。

## ☆悪い姿勢と良い姿勢

### 悪い姿勢

上体がそっくり返っている



背中が丸くなっている



左右どちらかに傾いている



### 良い姿勢

あごは引き気味

からだとテーブルの間に握りこぶし1つぐらいのすき間

テーブルの高さは腕を乗せて、ひじが90度に曲がるくらい



背は90度

イスの座面の高さはひざが90度に曲がるくらい

足の裏は床(難しい場合はフットレスト)にきちんとつく高さ

## ☆介助のポイント



1 介助者は横に座り、目線を同じにする。



2 飲み込んだのを確認してから、次の一口を運ぶ。



3 一口量の目安はティースプーン一杯くらい。  
※多すぎても少なすぎても食べにくいと感じます。



4 はしやスプーンは下からお口に運ぶ。  
※自然にあごを引き、良い姿勢になります。



5 お食事に専念する環境をつくる。テレビを消す、カーテンを引く、静かな空間をつくる、など。

誤嚥しにくい姿勢で召し上がっていただくことで、誤嚥の危険の少ない、より安全なお食事につながります。