



『介護方法』の基礎知識

今年度は、市内の介護保険サービス事業所などに勤務する介護福祉士の皆さんの協力を得て、家庭で介護を行う際のポイントを伝えていきます。

それでもうまく食べたり飲み込んだりするためには、食事中の姿勢が大切です。姿勢を正し、足が床につくことでかむ力を強くします。しっかりととかむことができれば、だ液がたくさん出て、自然と食べ物が飲み込みやすい大きさになります。下の図を参考に、食事中の姿勢を見直してみましょう。

上手に食べたり飲み込んだりするためにには、食事中の姿勢が大切です。姿勢を正し、足が床につくことでかむ力を強くします。しっかりととかむことができれば、だ液がたくさん出て、自然と食べ物が飲み込みやすい大きさになります。下の図を参考に、食事中の姿勢を見直してみましょう。

食べることや飲み込むことがうまくできなくなると、むせや誤えん性肺炎、ちつ息などが起こるリスクも高まります。また、むせてうまく食べられない、‘食べる’樂しみがなくなってしまうかもしれません。

正しい姿勢で食事を取りましょう

食べやすい姿勢

- 1 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ
- 2 背もたれのあるいすに深く腰かける
- 3 テーブルの高さは、腕を乗せてひじが90度に曲がる程度
- 4 体とテーブルの間はこぶし一つ分くらい開ける
- 5 いすの高さはひざが90度に曲がる程度
- 6 足は床につける

食べにくい姿勢(例)

- 姿勢が安定しないと、食べ物が口に上手く運べずこぼしたり、誤嚥につながる恐れがあります。
- あごが上がっていっている
- 背中が丸くなっている
- 飲み込みにくくなります。
- 体とテーブルの距離が遠い
- いすとテーブルが高すぎたり低すぎたりする
- 足が浮いており姿勢が不安定
- 前かがみの姿勢がとりにくくなります。