

ゆんたく(言語室だより) 2022年度 3号

発行 太田川病院 ST 室



今回のテーマ: **食べやすい姿勢**とは？

安心・安全に食事するためには誤嚥に注意する必要がありますが、

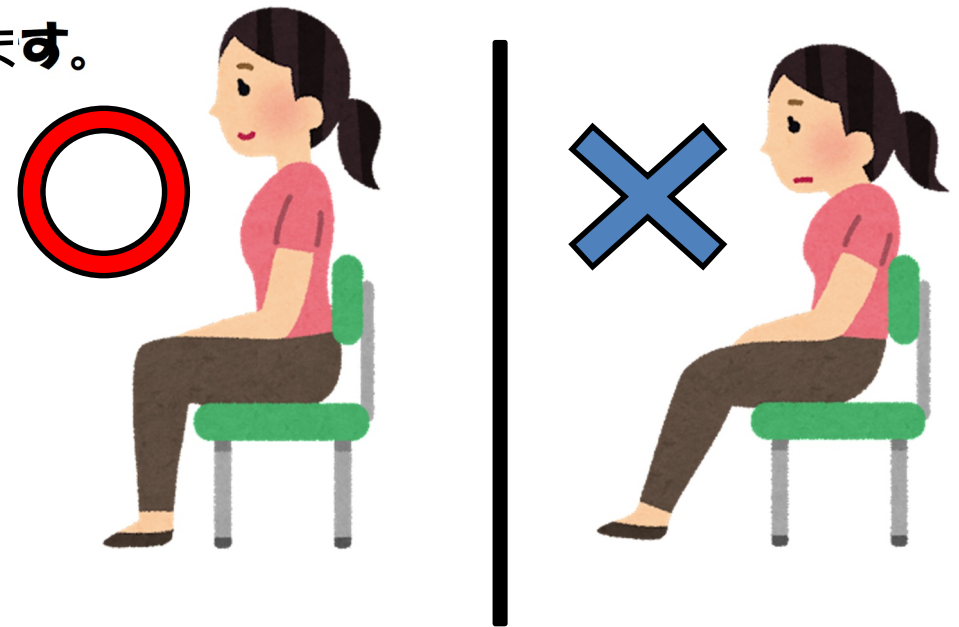
正しい姿勢を保つことも重要となっています。

食事中に姿勢が崩れる場合は、

クッションなどを使うのも有効です。

食べやすい姿勢で食事が出来ているか

確認してみましょう。



姿勢のチェックポイント

両足が床、もしくはフットレスト(足置き)についていますか？

つま先に体重がのるように意識すると自然に姿勢がよくなります。

背もたれがありますか？

椅子の背もたれの角度を 90 度近くにすることが理想的です。

テーブルの高さはあっていますか？

肘が 90 度に曲がる程度が目安です。

顎が上がっていないですか？

顎を引いて食べる方が飲み込みやすくなります。



気になることがあればかかりつけ医にご相談下さい！

引用文献: 栄養や姿勢など高齢者の食事
で気をつけるべき注意点について解説!
- お役立ち記事 | 個別機能訓練
加算・LIFE 提出ならリハプラン
(rehaplan.jp)