飲み込みやすい食事の姿勢

いすでの食事(座位)

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

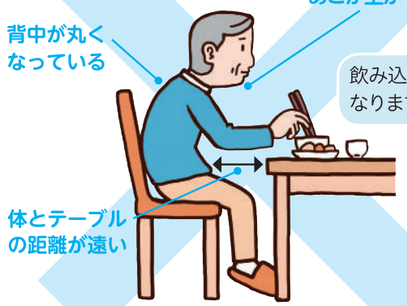
4 体とテーブルの間はこぶし一つ分くらい開ける

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。



前かがみの姿勢がとりにくくなります。

ベッドでの食事(リクライニング位)

食べやすい姿勢

1 背の角度は、食べやすくなるよう調整(45～60度以上)

2 頭に枕などを当て、やや前かがみ

3 腰はベッドの折れ目に合わせる(合わない場合は、背にクッションなどを当てて調整する)

4 ひざは軽く曲げる(ベッドの折れ目に合わせたり、ひざ下にクッションなどを当てる)

5 足がずり下がらないように足の裏にクッションなどを当てる

上体をやや後方に倒すと舌に傾斜がつき、食べ物が咽頭へ送りこまれやすくなります。

食べにくい姿勢(例)

ベッドを少し起こした状態では、前かがみになることが難しく、あごも上がるので、嚥下しづらくなります。

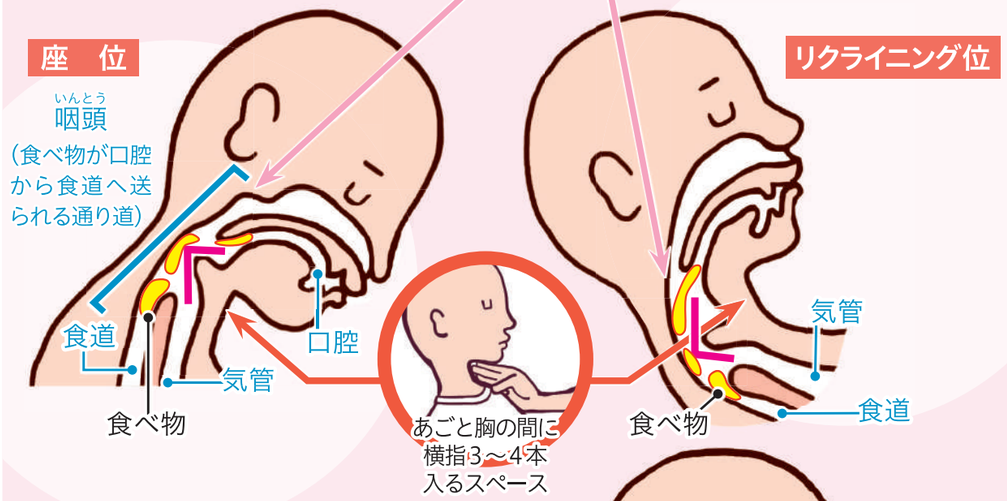
腹部が圧迫されて苦しくなり、食事が摂りにくくなります。
腰痛、誤嚥のリスクも高まります。

※上記は一例です。**「食べやすい姿勢」には個人差がありますのでご本人様に応じてご調整ください。**

飲み込みやすい姿勢は『やや前かがみ』

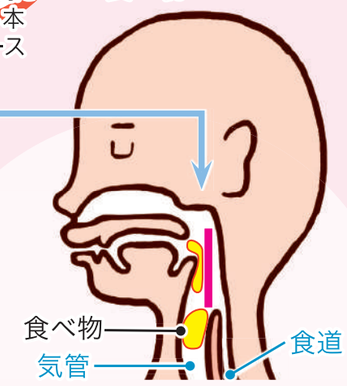
○前かがみになると

咽頭から気管への角度がつき、気管よりも食道に食べ物が流れ込みやすくなります。
⇒誤嚥しにくくなります!!



×前かがみでないと

咽頭から気管への角度が直線となり、食べ物が気管に入り込みやすくなります。
⇒誤嚥しやすくなります。



介助する側も注意が必要です!

○「召し上がる方の斜め横あたりに座り、食べ物は少し下から口へ運ぶ」がポイントです。

- 前に座ると圧迫感を与えてしまいます。
- 介助する方が立っていると、食べ物を上から口へ運ぶことになります。召し上がる方は上を向きあごが上がるため、飲み込みにくくなるだけでなく、誤嚥の原因にもつながります。

!食後にも気配りを

食後すぐに仰向けになると、食べ物が逆流したり、口の中に残っていた食べ物が気管へ流れ誤嚥につながる可能性があります。できれば、食後2～3時間は上体を起こしておくとよいですよ。

参考：『写真とイラストですぐわかる！安全・やさしい介護術』橋本正明監修(西東社)、
『NSTで使える栄養アセスメント＆ケア』足立香代子・小山広人編(学習研究社)
『介護のための摂食・嚥下障害の理解とケア』小澤公人編著(ナツメ社)、
『改訂版 図解かみにくい、飲み込みにくい人の食事』藤谷順子・江頭文江監修(主婦と生活社)

ヘルシーネットワーク