

気付いていましたか？

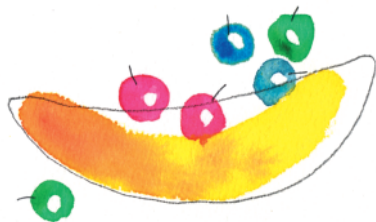
テーブルや椅子の高さ、食べる姿勢、道具も大切です。

Check  
F

### 姿勢チェック

当てはまると思う項目がひとつでもあったら  
右のアドバイスを参考にしてください。

- 背もたれにもたれて食べている
- 姿勢が崩れやすく、あごがあがっている
- テーブルと椅子の高さが合わない
- かかとが床についていない
- 箸からスプーンやフォークに変えた
- いつも介助して食べさせている
- 円背（背中がまるまっている）がある

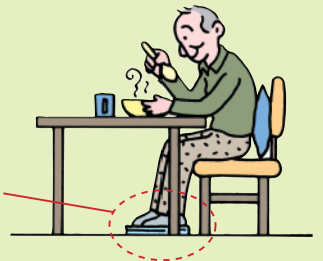


### 食べる姿勢は、やや前かがみ

◎椅子の背にもたれるような姿勢だと食べ物が気管に入って  
おせやすくなります。やや前かがみでアゴを引いた姿勢で  
食べます。その時、アゴを引きすぎないように、目線の先に  
目安になるものをおくといでしょう。

◎背中にクッションなどを入れて身体を安定させます。テーブル  
は少し低めで、ひじをしっかりと付ける高さがいでしょう。

◎椅子も低めのものを選んで  
ください。かかとが床から離  
れてブラブラしていると身体  
に力が入りにくくなります。  
椅子が高い場合は、不要な雑  
誌など台になるようなものを  
足の下にはさんでください。



### 使い慣れた道具を使う

◎箸とスプーンでは使う筋肉が異なるので、スプーンに替える  
と使いにくく、かえって疲れを感じることもあります。使い  
慣れた箸の方がしっくりくることもあるようです。

◎自分でできることはできるだけ自分でやってもらうことも  
大切ですが、「食事」も疲れるものです。最初の10分程度  
は自分で食べてもらい、疲れが出始めた頃から介助をするよ  
うにしてみてください。

### 食事の時のポイント

- やや前かがみで、姿勢を安定させましょう
- テーブルと椅子は低めのものを使用しましょう
- かかとが床についているかを確認しましょう
- 使い慣れた道具で食べるといでしょう
- 全部自分、全部介助ではなく、自分で食べてもらうことと、  
介助することを半々に