

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

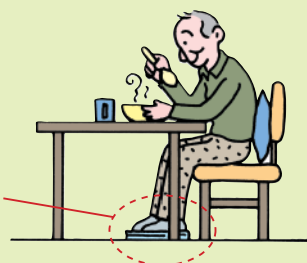


食べる姿勢は、やや前かがみ

◎椅子の背にもたれるような姿勢だと食べ物や飲み物が気管に入って
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
目安になるものをあくとよいでしょう。

◎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よいでしょう
- 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