



適切な食事の姿勢を知っていますか？

テーブルの高さや食器の位置や操作物の選定などの食事環境は、適切な選定をしなければ、食事動作の効率性低下や誤嚥リスクを高めてしまいます。



食事をする時の正しい、誤嚥リスクを減らす姿勢を確認しましょう。

個人因子

- ① 左右対称で頸部軽度屈曲位
(咀嚼, 嚥下がしやすいため)
- ② 体幹が直立位, 骨盤中間位
(麻痺側などに偏倚することにより重力で咽頭を通過し誤嚥しやすくなる)
- ③ 股, 膝, 足関節が90°屈曲位
(座りやすく, 作業がしやすい座面高はこのような肢位を基準としている)

環境因子

- ④ 足底が接地している
(足底が接地していないと前方への重心移動が困難となりやすい)
 - ⑤ テーブルの高さは臍の高さ
(机の高さ→座高×1/3)
- ※ 頸部や体幹が安定せずに崩れ、摂食嚥下機能障害が重度な方では代償方法としてリクライニング車椅子座位や臥位で重力を利用する必要が生じます。

~食べる姿勢の確認箇所~

頸部軽度屈曲位:
咀嚼嚥下がしやすくなるように支えます。



食べやすい格好は、車椅子でも同じです。少し、確認してみてくださいね。

テーブルが臍の高さ:
臍の高さが、箸やスプーン操作などがスムーズにできる良い高さです。



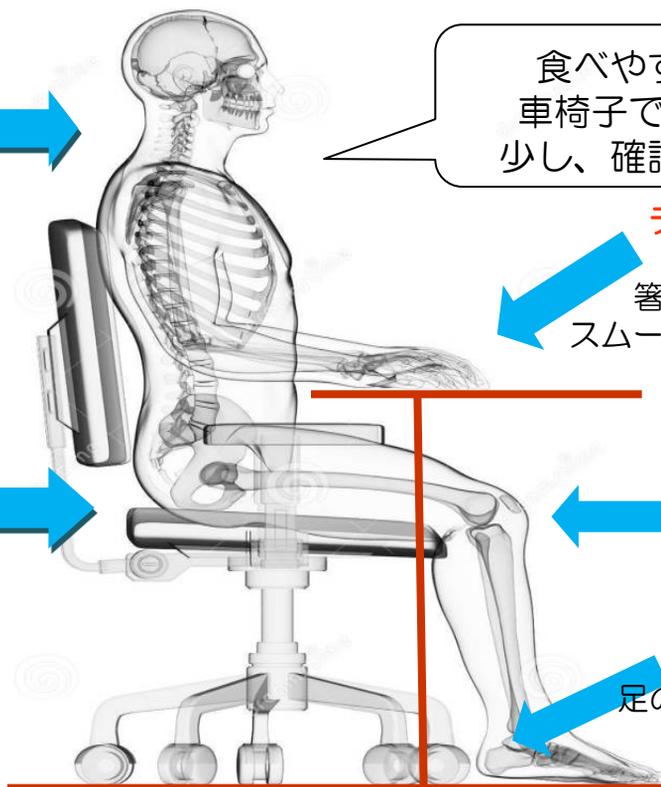
骨盤中間位:
円背姿勢とならず背筋を伸ばすように、深く腰掛けましょう。



膝90°屈曲位:
膝関節を90°直角に曲げるように



足底接地:
足の裏全体がベタッと地面につくように



作業療法士 中村 興貴

お知らせ

第9回 院内NST研修会

2月14日(水) 17:30~18:30 南館1階MGHホール

どの職種でも参加可能です。栄養に興味のある方ならどなたでもご参加下さい！