



リハビリテーション新聞

今回は食事姿勢、嚥下、口腔ケアについての情報をお届けします！
摂食による誤嚥のリスクを予防して安全に食を楽しみましょう♪

食事姿勢について

椅子座位

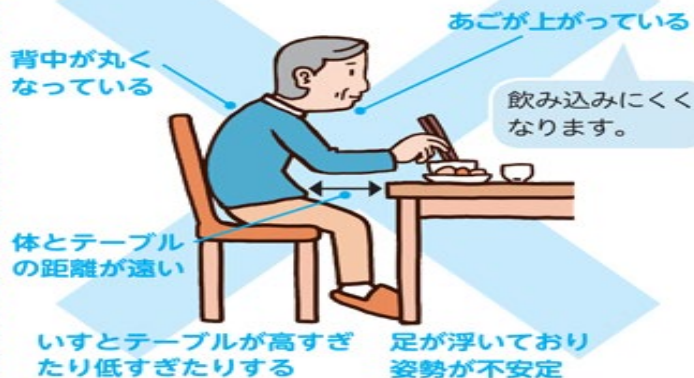
食べやすい姿勢

- 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ばずこぼしたり、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。

- ・体が背もたれや座面に接触し安定している事が望ましいです。
- ・頸部は前屈している状態が安全かつ嚥下状態には望ましいです。

ベッド座位

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)

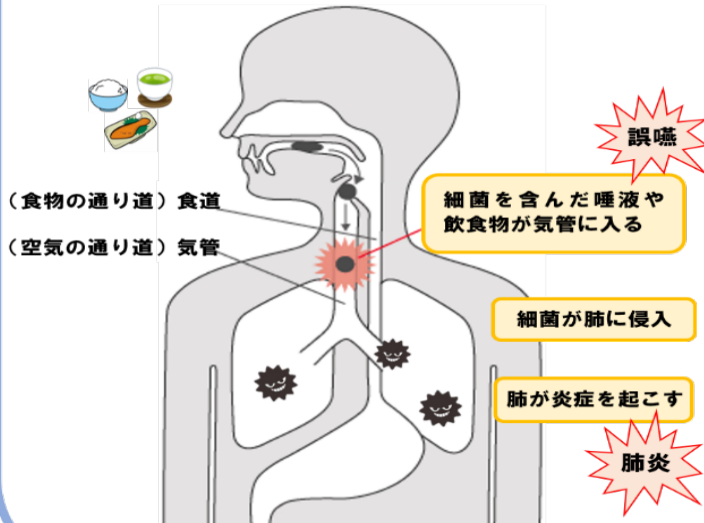
ベッドを少し起こした状態では、前かがみになることが難しく、あごも上がるので、嚥下しづらくなります。



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。

- ・クッション等を使用し安定が得られる姿勢を作ります。
- ・摂食時に体が左右に傾く事が多いため、その都度修正を行います。

誤嚥性肺炎のしくみ



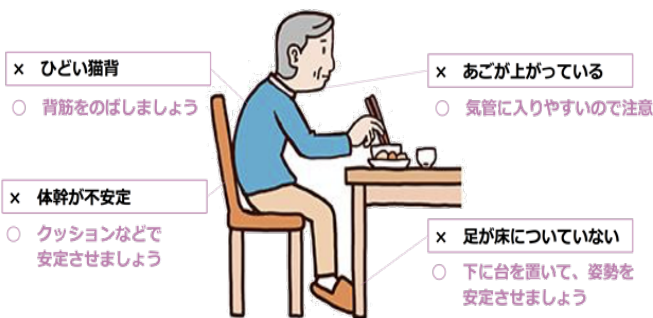
誤嚥性肺炎とは

本来食道を通るはずの食物や唾液が気道に入ってしまうと通常はむせて気管から排出する反射機能が働きます。

しかし、この機能が鈍ってしまうと、気管に入り込んでしまった食べものを排出できず、肺に雑菌が侵入して炎症がおきることです

食事の姿勢が悪いと

不安定な姿勢は食べにくさを助長します。上手に補正して、食べる環境を整えましょう。



誤嚥性肺炎を引き起こす事も！！

誤嚥性肺炎を予防するために

- ① 食後はすぐに横にならず座っているようにしましょう
- ② 普段から免疫（抵抗）力を高めましょう
- ③ 口腔内を清潔に保ちましょう

歯と歯肉の境目



歯の裏側



根っこだけになっている歯



舌の上(舌苔)



こういった細かいところも磨くように気をつけましょう！