

食事姿勢は気にしていますか？

摂食嚥下障害看護認定看護師 浦野 仁美

食べている姿勢を自分で見ることはありません。食事介助において、食事姿勢は軽視されがちです。しかし、食べこぼしや、**疲労による誤嚥**を防ぐには、食事の前に行う**姿勢調整が重要**です。

食事姿勢は、一般的に股関節、膝関節、足関節が**90度**になり、床につくことが望ましいです。

①背筋を伸ばしてあごを引き、やや前かがみ

⇒あごが上がると飲み込みにくい

②テーブルの高さは、腕を乗せて肘が90度に曲がる程度

⇒テーブルが高いと前かがみになれず、あごがあがる

③体とテーブルの間は拳一つぶん開ける

⇒遠いと背中が丸くなり首周囲が緊張し疲労する

④椅子の高さは膝が90度に曲がる程度

⑤両足が床につく

⇒体幹が安定し、やや前かがみになれる

\*食事をされていない方においても、唾液を誤嚥することを

防ぐため、**あごの下に指3本入る程度の前かがみ**に整えます。



前かがみはあごの下に指3本入る

**必見!** 日本蘇生協議会蘇生ガイドライン!  
**★新型コロナウイルス感染症への対策★**

人を守り  
自分も守りましょう!

救急看護認定看護師 角 順子

