

診療所では、皆さまの医療・介護に関する質問に対して、診療所のスタッフが各地域を回りお答えする「地域医療懇話会」を毎年開催していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から開催を控えさせていただいています。そこで、今月から健康だよりを通じて皆さまへ、医療・介護に関する様々な情報を発信する「読む、地域医療懇話会」をお届けします。医療・介護に関して知りたいこと、聞いてみたいことなどがございましたら、和良診療所事務所までお知らせください！

『第 1 回 読む、地域医療懇話会』

～ 介護何でも相談コーナー ～

和良介護老人保健施設 介護福祉士の大坪 泰昭（おおつぼ やすあき）です。いつも「健康だより」をご覧いただきありがとうございます。今回は食事姿勢の注意点をお伝えしたいと思います。

高齢になると噛む力や飲み込む力、免疫機能が低下するため誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんの危険が高まっていきます。少しでも誤嚥性肺炎の発症を下げるために食事姿勢が整っていることは大切です。高齢者の食事の方法は椅子や車いすに座っている場合とベッド上で食事を取る場合の 2 つが考えられます。今回は椅子や車いすに座った際の姿勢の注意点についてお伝えします。

① 正しい姿勢

1. 深く腰掛けた状態で、膝が 90 度ぐらいに曲がり足が床にしっかりとつく椅子を選びましょう。身長が低く、足が床につかない場合は踏み台などを使用して調整して下さい。
2. 椅子の背にもたれず、上半身は軽く前かがみになり、顎あごを少し引いた状態が良いです。背もたれにクッションなど使用すると楽に前かがみの姿勢が保てます。顎を引いた状態で食事をすると、食べ物は飲み込みやすく食道へ運ばれやすいので、肺へ食べ物が入りにくくなります。
3. テーブルは座った時に肘がつけられる高さが良いです。

＜ 正しい姿勢の例 ＞



② よくない姿勢

1. 浅くしか腰を掛けられず、足も宙に浮いてしまっている。
2. 椅子の背にもたれてしまい、顔が上を向いてしまい顎が引けていない。



このような姿勢で食事を摂ると、飲み込んだ食べ物が肺へ入ってしまい、誤嚥性肺炎を引き起こすリスクが高まります。

＜ よくない姿勢の例 ＞



写真を載せてお伝えしていますが、この解説には当てはまらないケースもあると思います。また、基本的には椅子も車椅子も同じような対応になります。もし分からないことがあれば、いつでも和良介護老人保健施設へお尋ねください。