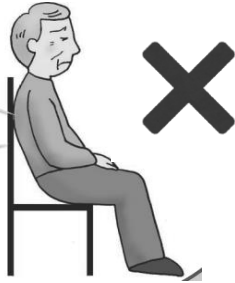


## 正しい姿勢で食事を快適に！（高齢者編）

「姿勢を正して食べなさい！」誰しも一度は注意を受けた記憶があるのではないのでしょうか。正しい姿勢で食事を行うことは、マナー以外に健康面でも大きな影響を及ぼします。なかでも高齢者の場合、きちんとした食事姿勢をとることで食欲の増進や誤嚥予防の効果が期待でき、安全で楽しい食事につなげていくことができます。

### 《 食事姿勢のポイント 》



#### 正しく座れていますか？

椅子に浅く座り、骨盤が後ろに傾き、背もたれに身体をあずける様な座り方を「仙骨座り」と言います。身体の筋肉を使わずに座れ「楽」なため、つつい行いがちな座り方です。特に背中丸くなった高齢者に多く見られます。この姿勢のまま食事をすると首の筋肉が張るため飲み込みづらくなり、食事をお皿から口元に運ぶ動作も難しくなり、食べこぼしやムセも増えて食事時間も長くなってしまいます。床ずれや食事量の減少、誤嚥の要因となる危険な座り方です。

#### 1. かかとをつける

太ももを床に平行にし、なるべく膝の角度を90度にした状態で足裏全体をしっかりと床につけます。足に体重がかかり筋肉が緊張することで、しっかり目が覚めます。かかとが床についていないと食べ物を噛む力が弱くなります。食べ物をしっかりと噛んでもらうためにも、床にかかとがついていることが大切です。

#### 2. やや前かがみの姿勢をとる（自然な前傾姿勢）

やや前かがみの姿勢をとることで体重が足に分散され、安定して座ることができます。飲み込みやすい姿勢は人によって異なり、その人にあった自然な前傾姿勢を保てるようにしてください。

#### 3. 正しい姿勢を保持できる椅子を選ぶ

椅子の高さの理想は、足裏全体がしっかりと床につく高さです。奥行きは座ったときに背中が背もたれにピッタリくっつく姿勢が安定します。

#### 4. 正しい高さのテーブルを選ぶ

テーブルの高さは座ったときに机の上に置いた腕が自由に動かせる高さが理想です。高さの目安は、おへその辺りがいいでしょう。

#### 5. 椅子とテーブルの高さを合わせる

椅子とテーブルはセットです。片方だけの高さを変えると、さらに食べにくい状況を生んでしまうことがあります。



ODHA  
かわら版

### 「椅子に座って美味しく食事」の巻

高齢者施設などで、車いすに座って食事をしている場面を見かけられたことはありませんか？椅子と同じく座る姿勢を保つための用具ですが、座面の奥行きが深いものも多く、「仙骨座り」になりがちです。「食べこぼしが多い」「食事に時間がかかる」「食事量が減ってきた」「ムセがある」といった状態の場合、椅子に座りかえることで状況が改善される場合もあります。楽しく美味しく安全に！！食事を姿勢からみつめなおしてみませんか。



（全国高齢者ケア研究会HPより）

### お口の雑学クイズ

- (1) 仙骨があるのはどこ？  
A. 背中      B. 臀部      C. 大転子
- (2) 身体の栄養状態の指標となるタンパク質はどれ？  
A. ビリルビン    B. アルブミン    C. アドレナリン
- (3) カルシウムの吸収を促進する作用のあるビタミンはどれ？  
A. ビタミンD    B. ビタミンA    C. ビタミンC

※ 解答は4面

（インターネット他、引用）