

# 食事が飲み込みづらと思ったら、 姿勢をチェック 正しい姿勢で誤嚥<sup>ごえん</sup>を防止

モノを飲み込む機能が低下したり、食事をする時の姿勢が悪いと、食べ物などが気管に入ってしまうこと（誤嚥）があります。気管から肺に入ってしまうと誤嚥性肺炎を起こす原因になることも。正しい姿勢で食事をする事でモノが飲み込みやすくなり、誤嚥を防止することができます。

義歯は口に合うものを、お口の中を清潔に保つことも大切です。

食事の時はできるだけ椅子に腰かけましょう。

## ○ 良い姿勢

1 あごを軽く引く

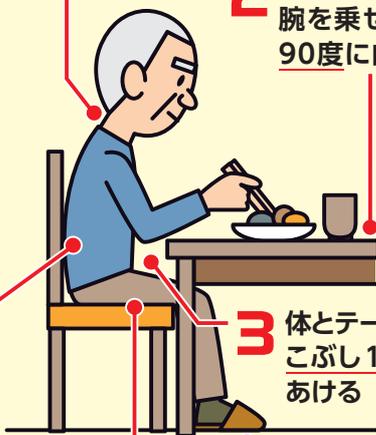
2 テーブルの高さは、  
腕を乗せてひじが  
90度に曲がる程度

3 体とテーブルの間は  
こぶし1つ分くらい  
あける

4 椅子の高さは  
ひざが90度に  
曲がる程度

6 足裏全体を  
床につける

5 背筋を伸ばして  
背もたれのある椅子に深く腰かける



## × 悪い姿勢（例）

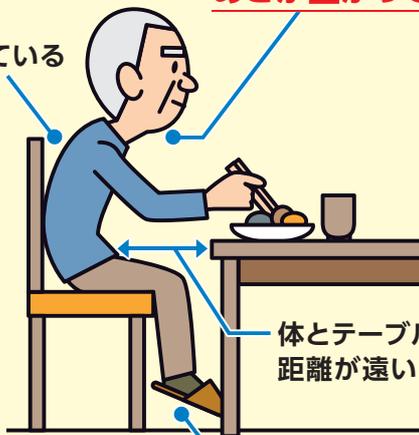
あごが上がっている

背中が  
曲がっている

体とテーブルの  
距離が遠い

椅子とテーブルが  
高すぎたり  
低すぎたりする

足が浮いており  
姿勢が不安定



## 姿勢以外に、こんなポイントも！

一口の量は少なめに  
して、良く噛んで  
食べる。



食材を細かく刻んだり、  
やわらかくしたり、  
汁物にはトロミをつ  
けるなど、調理にも  
工夫を。



コップや湯のみは浅く  
口が広いモノやフチが  
鼻に当たらない専用  
コップ（ノーズフィット  
カップ）がおすすめです。

