



1年も終わりの月となる12月は、師走というとおり、何かと慌ただしい時期となりました。今年も1年「華ちゃんだより」をご愛読いただき、ありがとうございました。

どうぞ、良いお年をお迎えください。そして、来年も変わらないお付き合いの程、どうぞよろしくお願いします。

今月号・来月号では「いつまでも美味しく食事を食べたい」をテーマにしたお話をしたいと思います。

## 守ってほしい「食事の姿勢」



高齢者や要介護者が安全で楽しく食事をするために気をつけたいポイントを紹介します。

### 《テーブルや車イスで食事をする場合》

座位を保てる人は、できるだけテーブルや車イスで食事をしてもらいましょう。自分で食べると機能維持につながります。



- 深く腰掛けた状態で足が床にしっかりとつき、膝が90度に曲がるイスを選ぶ  
(足が届かない場合は足元に雑誌などを置いて調整)
- 背中や頭の後ろにクッションを入れて支えても可
- イスの背にもたれず、上半身は軽く前かがみで、顎を少し引く
- テーブルは、座ったときに肘をつけられる高さに
- 身体とテーブルの間は、握りこぶし1つ程度の間隔をあける
- 食器は手の届く位置に置く
- 食器と口の距離が遠い場合は、食器の下に台を置く

## ★よくない姿勢の例



イスにもたれて顔が上を向いたり、真正面を向いたりすると、のどから気管への角度が直線になり、食べ物が気管に入りやすくなります。また、腹部が圧迫されて苦しくなり、食事が食べにくくなります。

足が床についてないと姿勢が安定しません。楽しく安全に食事をしていただくために姿勢を正しましょう。

次回は、食事のときの姿勢以外に、誤嚥を防ぐポイントを紹介します。

## 今月号の脳トシ

黒□ ⇄ 赤□    夏□ ⇄ 冬□  
意□ ⇄ 直□    安□ ⇄ 難□  
楽□ ⇄ 悲□    悪□ ⇄ 美□  
不□ ⇄ 平□    能□ ⇄ 訥□

リスト 運 穩 観 幸 産 至 字 徳 弁 訳

解答は次号にて  
お楽しみに☆