

## 姿勢を正して誤嚥性肺炎を予防しよう

食事のときに気をつけていることや意識していることはありますか？高齢になると「喉に詰めないようにしっかり噛む」や「ムセることが増えると誤嚥性肺炎になる」と言われたことがある方は多いのではないのでしょうか。何気ない食事の動作ですが、**姿勢**や**環境**に気をつけることで**誤嚥性肺炎の予防**につながります。

生活機能ステップアップの方法

### 食事の姿勢を見直しましょう

#### 普段の姿勢



テーブルとイスの高さが合わないため、身体を前に行くと踵が浮いています。そのため、力が入らず不安定になりやすいです。テーブルに手を乗せると肘の位置が高くなっています。



#### 正しい姿勢



#### 姿勢を整えるポイント

- ・座面の奥まで腰かけ、しっかりと床を踏みしめられる高さにする
- ・膝の角度は90度になるように
- ・テーブルとお腹の間は拳1個分の余裕をつくる
- ・テーブルは、軽く前傾姿勢で肘を90度に曲げて腕が乗る高さに設定

踏み台とクッションで高さを調整し、足の裏がしっかり床につくようにします。踏んばりが効くことで身体を前に動かしやすくなります。背筋が伸び、顎が引けている状態です。



#### 食事に集中できる環境にすることもおすすめです

食事から気が逸れると、飲み込む際にむせたり誤嚥したりするリスクが高くなります。特に、認知症の方や高次脳機能障害のある方は注意散漫になりやすいので、テレビやラジオは食事を始める前に消す工夫をして注意しましょう。



3日間を通して運動会を開催しました。競技は「輪っかりレー」「玉入れ」「パン取りゲーム」の3つで、今年のご利用者も増えて人数が多く、盛り上がりました。「パン取りゲーム」は、引いたカードと同じ色のついたパンを取り、そこに書かれた点数がチームに加算されます。ご利用者の中には、本物のパンが入っていると思っておらず「あれがパンだったらいいのになぁ〜」なんて呟きも。他のご利用者から「パンやで!!」と突っ込まれて大爆笑になる一幕もありました。獲得したパンは、おやつ時間に召し上がっていただきました。開催2日目では黄色チームが勝っていましたが、3日目にピンクチームが逆転して優勝しました。ピンクチームにはスタッフメダルが授与され、万歳三唱で幕を閉じました。とても白熱し、和気あいあいとした楽しい運動会になりました。

### リニエデイサービス藍住で生活機能を高めませんか

- 【一日利用】 10:00～16:15 食事あり・入浴あり
- 【送迎範囲】 藍住町・北島町  
板野町・応神町・大麻町の方もお問い合わせください



生活機能ステップアップ型(通所介護)

**Linie** リニエ デイサービス 藍住

営業時間 月～金 9:00～18:00

**TEL:088-677-9926**

〒771-1210 徳島県板野郡藍住町徳命字新居須77-1

