

食事姿勢の調整

食事中の「むせ」や「飲み込みにくさ」を改善するためには、お体の状態に合わせた姿勢の調整がとても重要です。

1. 背もたれの角度調整（リクライニング）

誤嚥を防ぐ基本姿勢：背もたれの角度調整（リクライニング）

【介助が必要な方向け】 30°～45°（基本の姿勢）

重力で食べ物が
ゆっくりのどへ流れるため
誤嚥を防げます。



飲み込むスイッチが遅れる方や、舌の送り込みが苦手な方に。ミキサー食やゼリーなど。スプーンで舌の真ん中に置く介助が必要です。

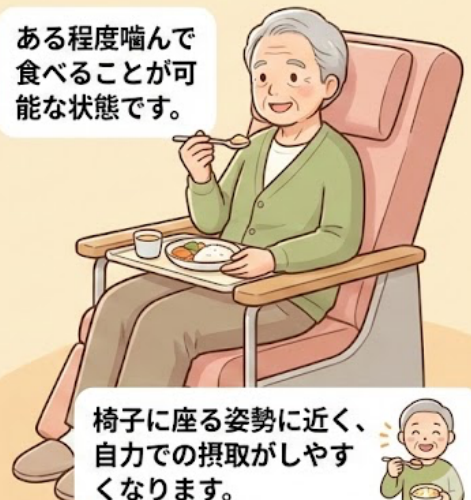


※水分は早く流れすぎて逆にむせやすいため注意！



【自力で食べられる方向け】
60°（椅子に近い姿勢）

ある程度噛んで
食べることが可
能な状態です。



椅子に座る姿勢に近く、
自力での摂取がしやす
くなります。



重力を利用して、食べ物が誤って気管に入るのを防ぐ基本の姿勢です。

角度 特徴と適応

食べ方のポイント

【介助が必要な方向け】

30° ~
45°

飲み込むスイッチが遅れる方や、舌の送り込みが苦手な方に。重力で食べ物がゆっくりのどへ流れるため誤嚥を防げます。

【自力で食べられる方向け】

60°

ある程度噛んで食べることが可能な状態です。

ミキサー食やゼリーなど。スプーンで舌の真ん中に置く介助が必要です。※水分は早く流れすぎて逆にむせやすいため注意！

椅子に座る姿勢に近く、自力での摂取がしやすくなります。

2. 体や首を傾ける方法（左右の差がある場合）



片側に麻痺がある場合など、のどの通り道に左右差がある時に有効です。

・ リクライニング + 体をひねる（45° 以下の場合）

背もたれを倒した状態で、**麻痺のない側（元気な方）**に体を少しひねります。食べ物を元気な側に集めることで、スムーズな飲み込みを助けます。

・ 首を横に傾げる（頸部側屈）

頭を元気な側に傾けます。重力で食べ物が自然と元気な方の通り道へ流れていきます。

・ 横向き寝で食べる（完全側臥位）

左右どちらかののどに食べ物が残りやすい場合に。元気な側を下にして横向きに寝た状態で食べます。クッション等で姿勢を安定させ、のどに残るのを防ぎます。

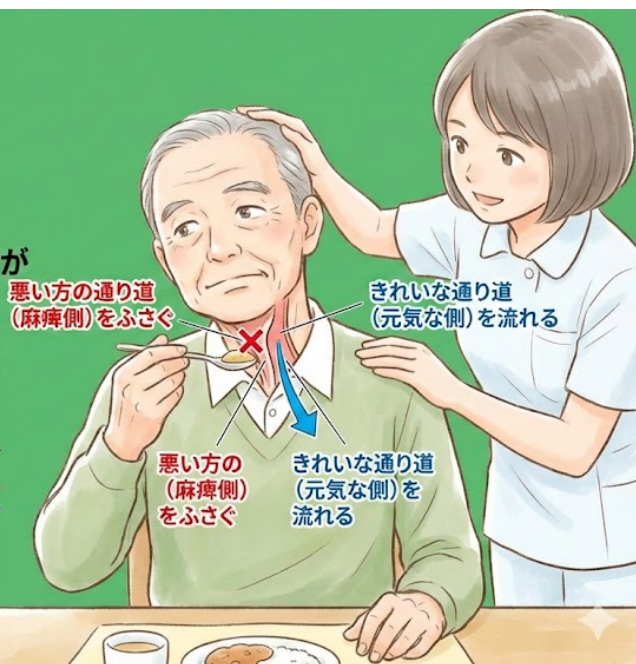
3. 首をひねる方法（横向き嚥下）

首をひねる方法 （横向き嚥下）

目 的：片側の麻痺などで、のどに食べ物が残りやすい場合。

やり方：あえて「動きが悪い側（麻痺側）」を向いて飲み込みます。

効 果：悪い方の通り道を物理的にふさぐことで、食べ物がきれいな通り道（元気な側）を流れるようになり、のどに残る量を減らせます。



- 目的： 片側の麻痺などで、のどに食べ物が残りやすい場合。
- やり方： あえて「動きが悪い側（麻痺側）」を向いて飲み込みます。
- 効果： 悪い方の通り道を物理的にふさぐことで、食べ物がきれいな通り道（元気な側）を流れるようになり、のどに残る量を減らせます。

4. あごを引く方法 (Chin Down / Chin Tuck)

飲み込みを助ける「あごの引き方」2つのコツ



1. のどに食べ物残りやすい時

軽く下を向く
(二重あごを作るイメージ)

のどを狭めて
押し流す!



のどを狭めて
押し流す!

適応: 食べ物が残る感じ



2. 飲み込む前にむせてしまう時

しっかりあごを引く
(首を深く前に曲げる)

気管の入り口を
ガード!



気管の入り口
をガード!

適応: 飲み込む前にむせる

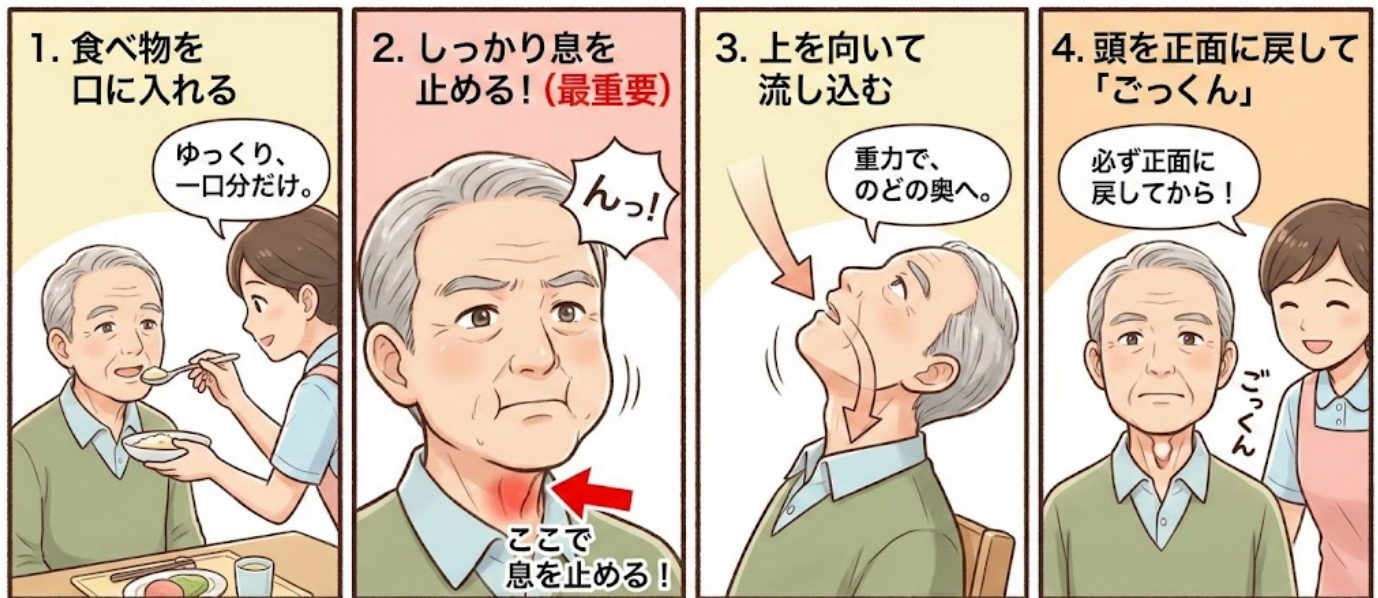


お悩みに合わせて「あごの引き方」を使い分けます。

- 軽く下を向く (二重あごを作るイメージ)
 - 適応: のどの力が弱く、食べ物残りやすい方。
 - 効果: のどのスペースを狭めることで、効率よく食べ物を押し流します。
- しっかりあごを引く (頸部屈曲)
 - 適応: 飲み込む前に食べ物がのどへ落ちてしまい、むせる方。
 - 効果: 気管への入り口を狭めて守ります。

5. 上を向いて流し込む（頭頸部伸展）

舌頭の困張人の「頭吸み法」※息止めができる方限定！ 危険！むせたら中止

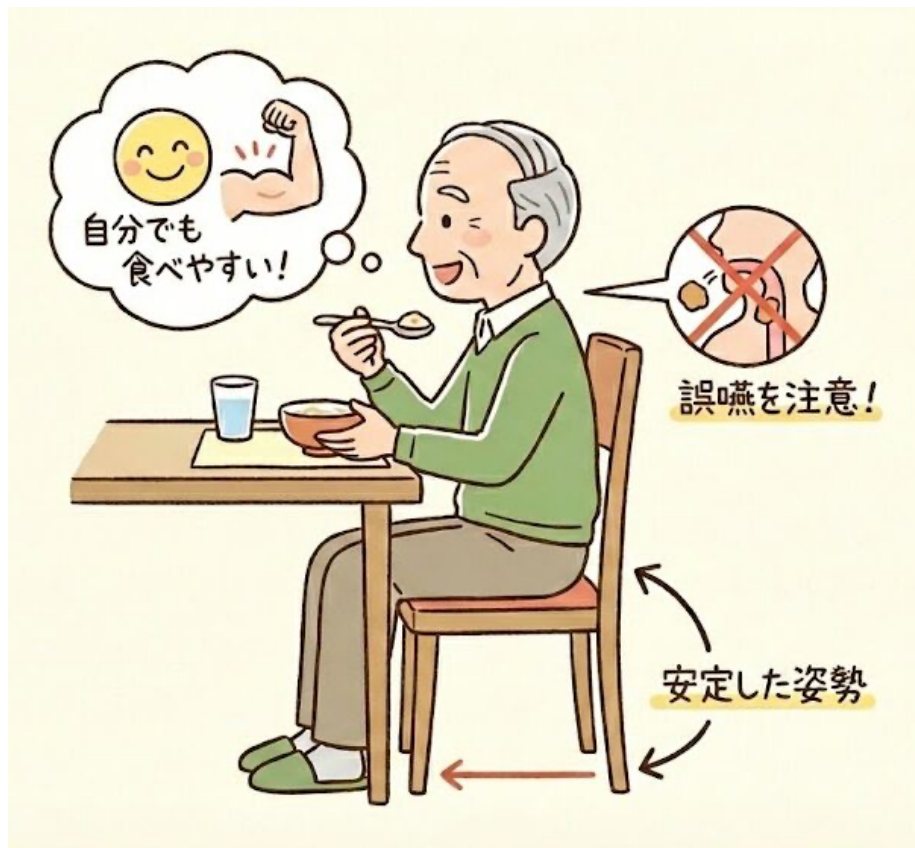


1. 食べ物を口に入れる
2. しっかり息を止める！（最重要）
3. 上を向いて流し込む
4. 顔を正面に戻して「ごっくん」

※この方法は「息止め」がしっかりできる方限定です。

- ・ 適応： 舌の手術後や麻痺などで、食べ物をのどの奥へ送ることができない方。
- ・ 手順： 1. 食べ物を口に入れる。
2. しっかり息を止める（誤嚥防止のため）。
3. 顔を後ろに倒し、重力で食べ物をのどの奥へ流し込む。
4. 顔を正面に戻してから「ごっくん」と飲み込む。

6. 椅子に座る（座位）



- **メリット：** 最も自力で食べやすく、お腹に力が入りやすいため、上手に嚙んだり手を使ったりできます。
- **注意点：** 誤嚥のリスクが最も高い姿勢でもあります。足の裏をしっかりと床につけ、骨盤を立てて安定させることが大切です。