

食支援サポーター研修

**地味にスゴイ！**  
**食べれるは作れる！！**

セラピスト部門 理学療法士  
**河野悦子**

どんなふうにして食べてますか？

**食事の基本姿勢**

- ・テーブルの高さは腕をのせて肘が90°に曲がる程度  
理由:
- ・姿勢がおおよそ左右対称である  
理由:
- その他: 食事時間は約30分以内。食べこぼしの有無など...
- ・頸部は軽く前屈  
理由:
- ・体幹は垂直か前傾  
理由:
- ・体とテーブルの間はこぶし一つ分くらい  
理由:
- ・椅子の高さは膝が90°に曲がる程度  
理由:
- ・足は床につける  
理由:

よ〜く「見る！」

- 自然に顎がひける
- 食べ物全部、器の中身まで全部見えるテーブルの高さ
- 体幹が垂直かやや前傾である
- 目(視覚)や鼻(嗅覚)で味わえる。  
食事の準備(唾液)や食欲向上に繋がる

食べれるは作れる！！

「手が届く」

- 体幹が垂直かやや前傾である(口⇔食べ物)
- テーブルが肘と同じくらいの高さである(90°曲がるくらい)
- テーブルと身体の間が近い(こぶし一つ分くらい)

食べれるは作れる！！

「傾かない」

- 疲れてしまってとても食べていられない(ノド)
- 滑らず圧迫せず = 膝90° くらい
- 足の底全体がしっかり床についている。(噛むこともできる)
- 30分は傾かず座っている

食べれるは作れる！！

