

第72回「新宿食支援研究会」勉強会

食事の時の姿勢、気にしていますか？

新宿食支援研究会 ファンタジスタ

理学療法士 越後 雅史

福祉用具専門相談員 山上 智史

多職種連携とは？？

- 「組織」の連携ではなく、組織の中にいる「人」が連携する
- 専門職種間の権力格差
- 「オモテの決まり」と「ウラの本音」が分離している
- 医療系職種は対象者に侵襲をかけることに慣れており、専門用語を使用しやすい傾向にあり、福祉系職種は対象者の幸せや安心に敏感で、医療系職種の専門用語に対し「理解できないのは自分が悪い」と我慢してしまう傾向にある。

多職種連携とは、つまり

多職種連携とは、「腕（スキル）と腹（マインド）の見える関係」を構築し、その場における求められていることを総合的に判断し、自分の専門性や地域における立ち位置を踏まえ、**強み（得意なこと）**と**弱み（苦手なこと）**を理解し合い、協力し合い、最大限の結果を出すこと。

新宿食支援研究会☆FANTASISTA.2016

つまりは、おもいやり...ではないでしょうか？

在宅生活者の生活能力に関わる連携

●理学療法士

強み: 身体機能や姿勢、動作の専門家、
訪問時間がある程度固定されている

弱み: 福祉用具の知識、時間の融通が利きにくい



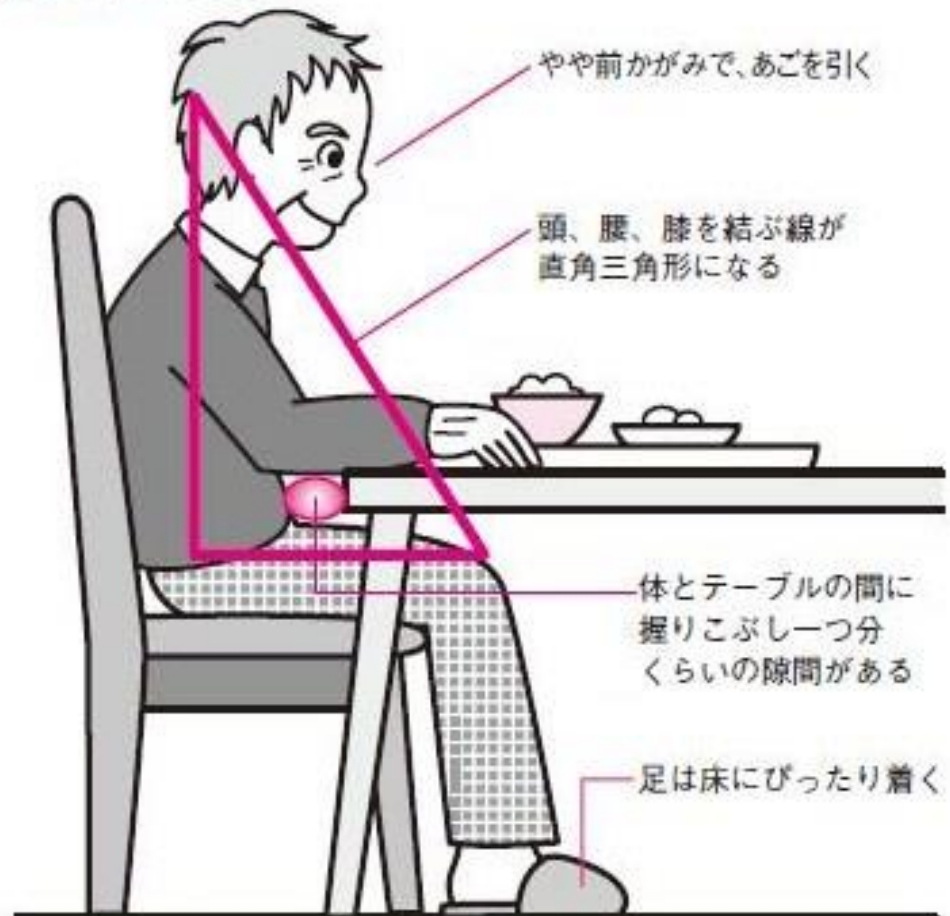
●福祉用具専門相談員

強み: 福祉用具の種類や使用、応用方法の実績、
訪問時間は調整しやすい

弱み: 疾患や身体機能の知識、

食姿勢

✿ 食べやすい姿勢



89ページより引用

食姿勢とは

「食姿勢」とは、その方にとって最も安心安全に楽しく食事ができる姿勢

新宿食支援研究会 fantasista feat. concept

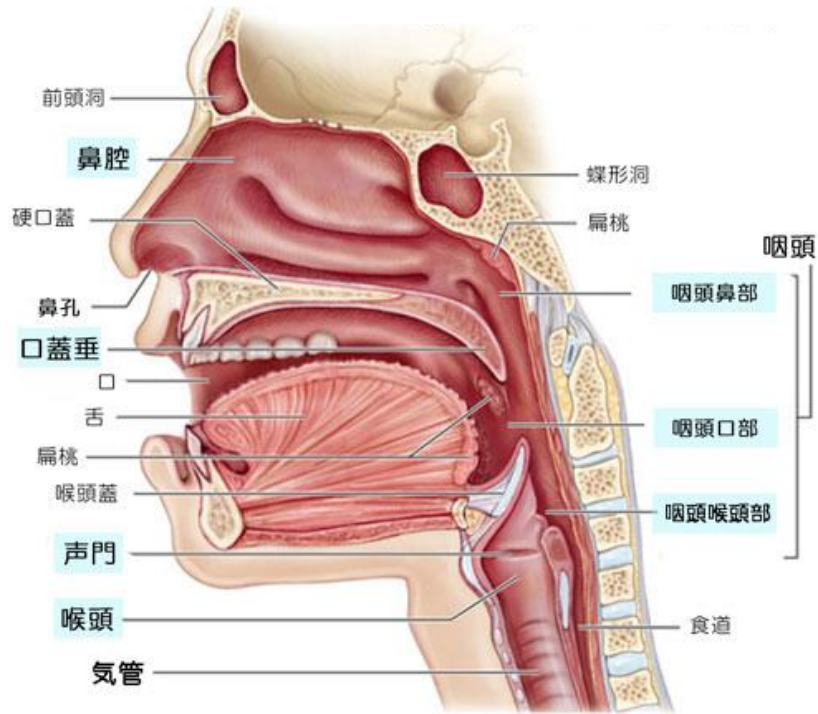
- 「食姿勢」≠「良い姿勢」
- 各々によって異なる
- 食姿勢を整えることによって、摂食・嚥下は変わる
- 食姿勢を整えるには、身体および環境からのアプローチが重要
- 時間因子(疲労など)も考慮する

姿勢と嚥下の関係で注意すること

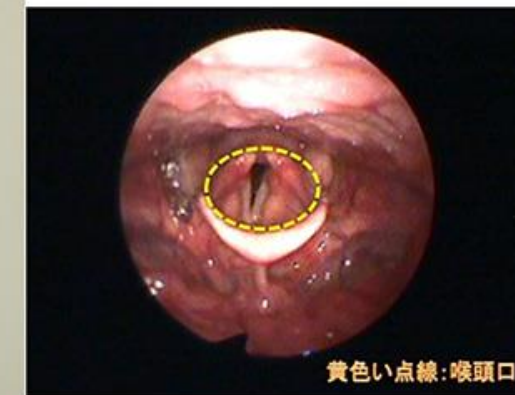
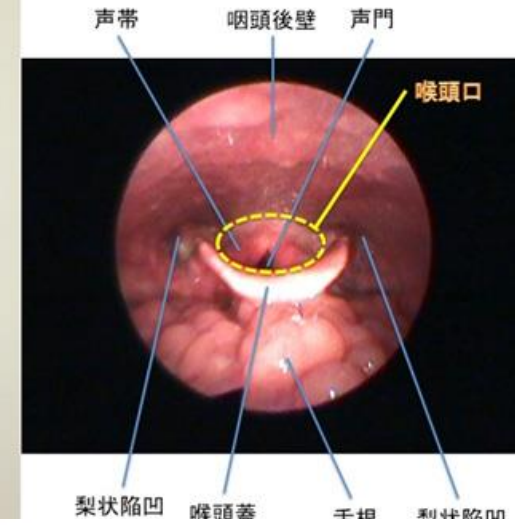
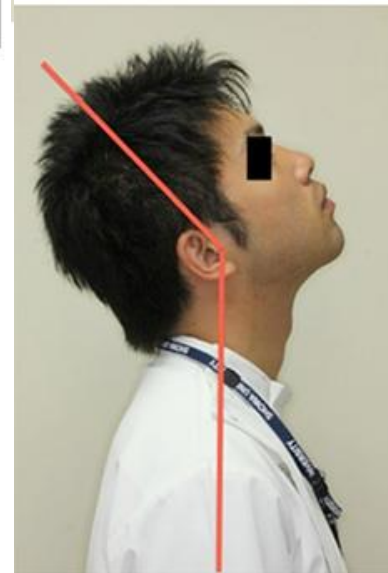
①横から見たとき、「顎が上がっていないか
(頸部過伸展)」

②前から見たとき、「身体や頭部が横に傾
いていないか(頸部筋への過負荷)」

①顎が上がっていないか(頸部過伸展)(≠上を向く)



Human Biology 10th(Sylvia S. Macler)



①顎が上がっていないか（頸部過伸展）（≠上を向く）

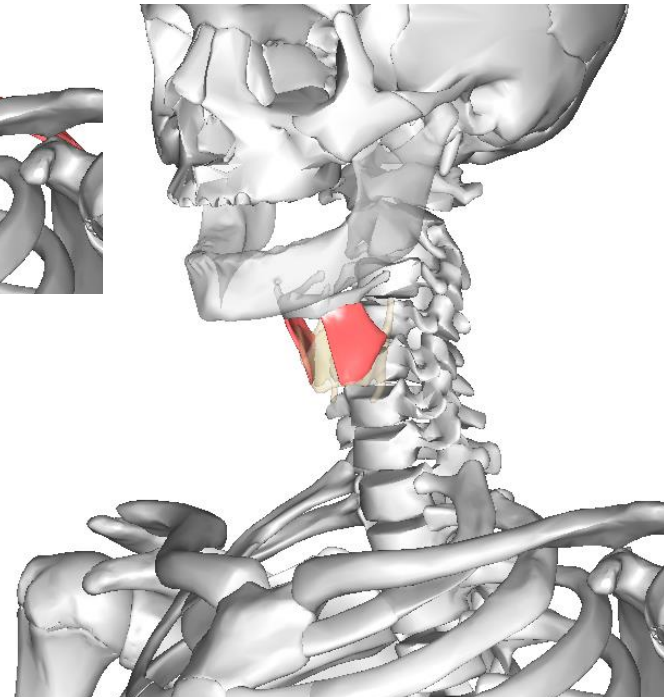
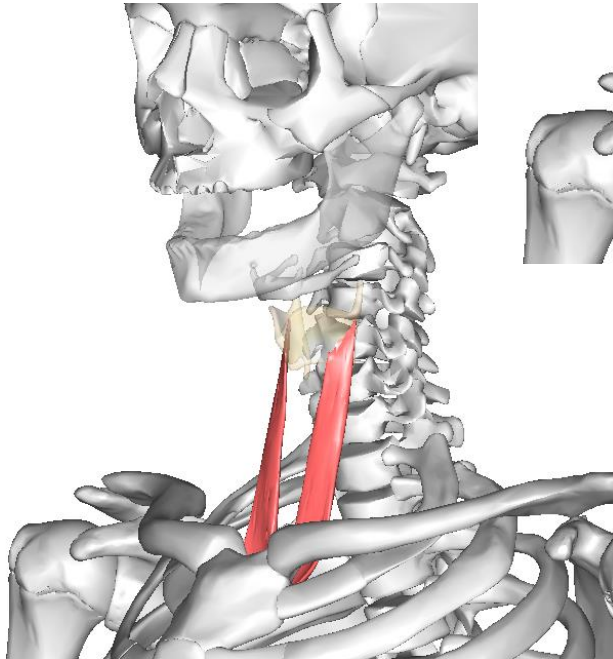
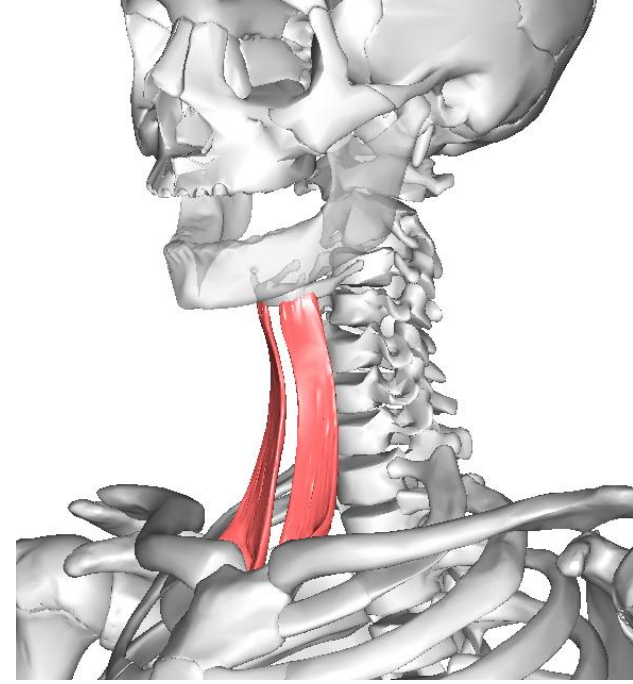
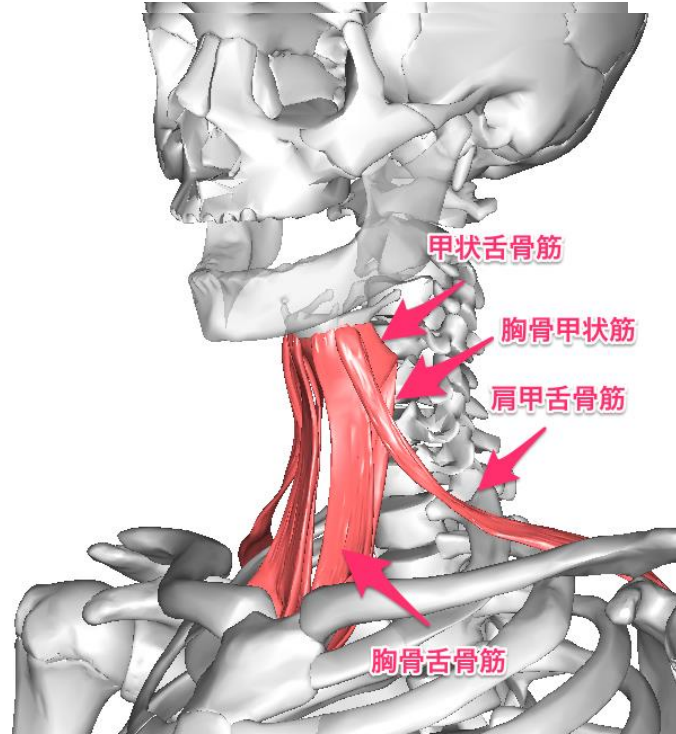
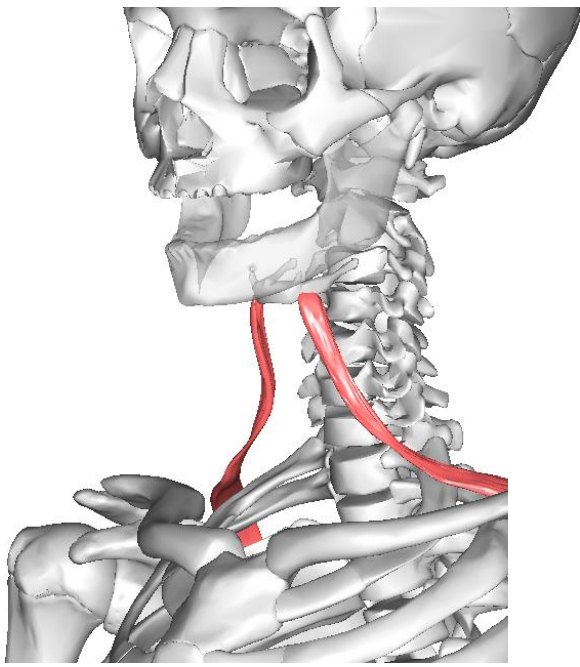
- 頸部過伸展≠上を向いている
- 頸部過伸展⇔あごが上がっている
- 背中が丸い
- イスやテーブルの高さが合わないなどの環境面（福祉用具）

②身体や頭部が横に傾いていないか（頸部筋への過負荷）

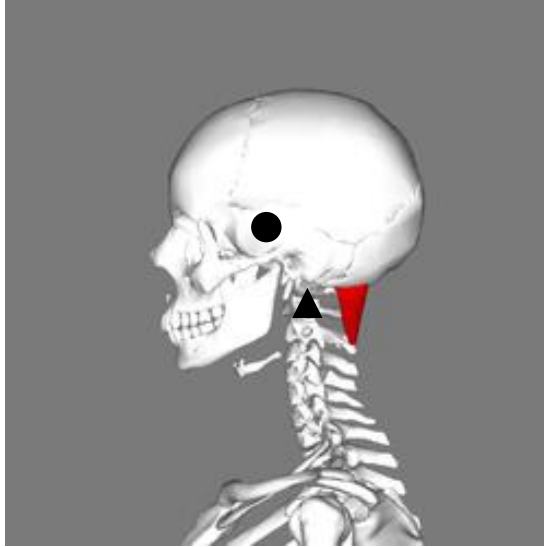
姿勢とバランス

- ・カウンターウエイト(ヤジロベエバランス)
身体各部位の質量を利用したバランス戦略
- ・カウンターアクティビティ(筋緊張バランス)
筋収縮によるバランス戦略
- ・カウンタームーブメント(拮抗運動バランス)
運動方向とは逆の各部(体幹や四肢)を逆方向へ関節を曲げるバランス戦略

舌骨下筋群 (嚥下筋の一部)



②頸部筋への過負荷

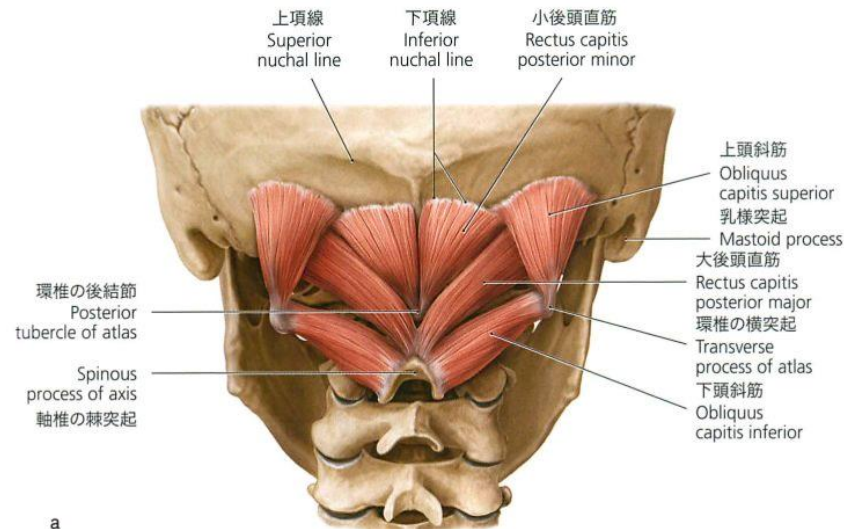


- 頭部の重点はこめかみ付近で、支点(C0-1)よりも前方にある。

- 頸部筋は

①嚥下②姿勢保持③呼吸補助

と3つの役割を持つ



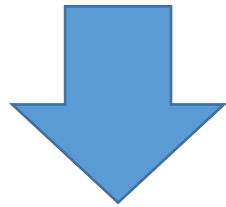
「食姿勢」の作り方



「食姿勢の作り方」チェックポイント

骨盤をなおす

- ①脚の位置をなおす
- ②座面のゆがみをとる
- ③奥までしっかり座る



改善しなければ

最後に上半身

- ①リクライニングをする
- ②接地面を増やす
- ③ヘッドサポートを調整

骨盤を含む上半身が鋼体だとしても、下肢の関節が中間位にあり、筋力で固定しない限りは、動揺は免れない。

リハビリテーション医学講座第3巻

→食姿勢を作るには、下肢関節（股関節・膝関節・足関節）が中間位にあり、筋力による固定が必要。

※下肢関節中間位は、股関節屈曲 90° 内外転 0° 内外旋 0° 前後、膝関節屈曲 90° 前後、足関節底背屈 0° 前後と定義

→なぜ中間位なのか？

※骨盤の傾きや過度のバランス反応を引き起こしてしまうため

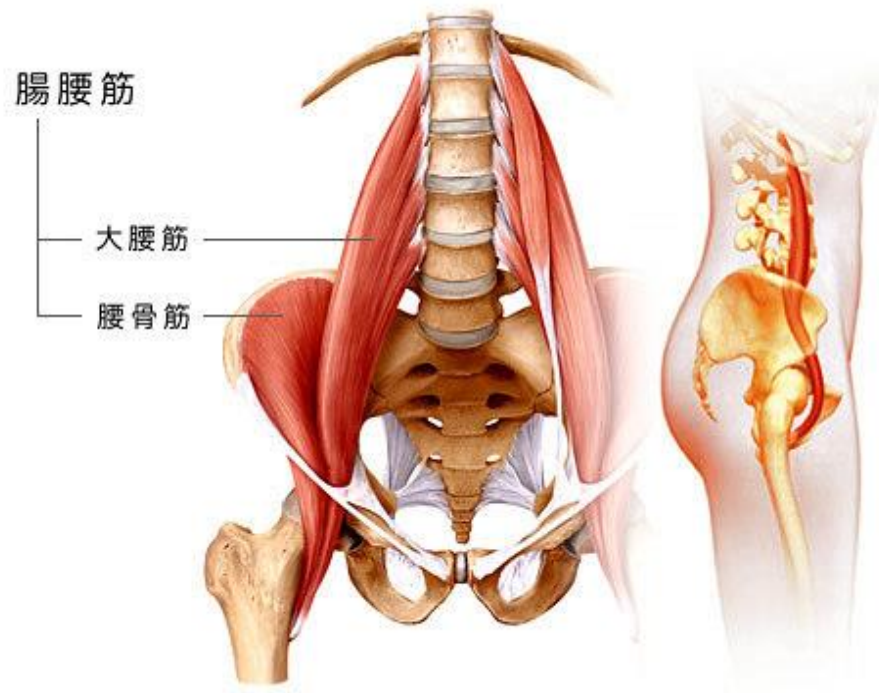
→中間位にならない場合

※身体（関節可動域訓練等）や環境（車いすや福祉用具、家具など）からのアプローチにより、骨盤や上半身への影響を軽減させる

ちなみに、「筋力による固定」について

- 「筋力」の改善は一朝一夕では起こらないため、他の改善案が必要となる
- 「筋力」が原因で食姿勢が整わない場合は、後述する「最後に上半身で解決できる
- 「筋力」の改善にはどの筋肉が弱っているのか、どれくらい弱っているのか、どのように弱っているのか、なぜ弱ったのかを評価することで、トレーニング内容(方法や負荷量)が決まるため、専門家(理学療法士や作業療法士)によるアプローチが必要

腸腰筋



▪ 屈曲作用

1. 股関節を屈曲する
2. 背臥位から起き上がる

▪ 抗重力作用

1. 立位で後方に倒れないようにする
2. 座位で後方に倒れないようにする
3. 座位・立位で脊柱を抗重力伸展する

骨盤をなおす①脚の位置をなおす

貧乏ゆすり体操



ボール踏み

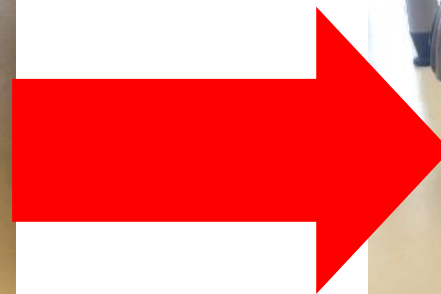


四股



骨盤をなおす①脚の位置をなおす

高さ調整



高さ調整

スペーサーには・・・

- 足の負担軽減
(クッション)の役割
- 補高の役割 がある。

※補高を目的の場合は
固めのもの
を選びましょう。

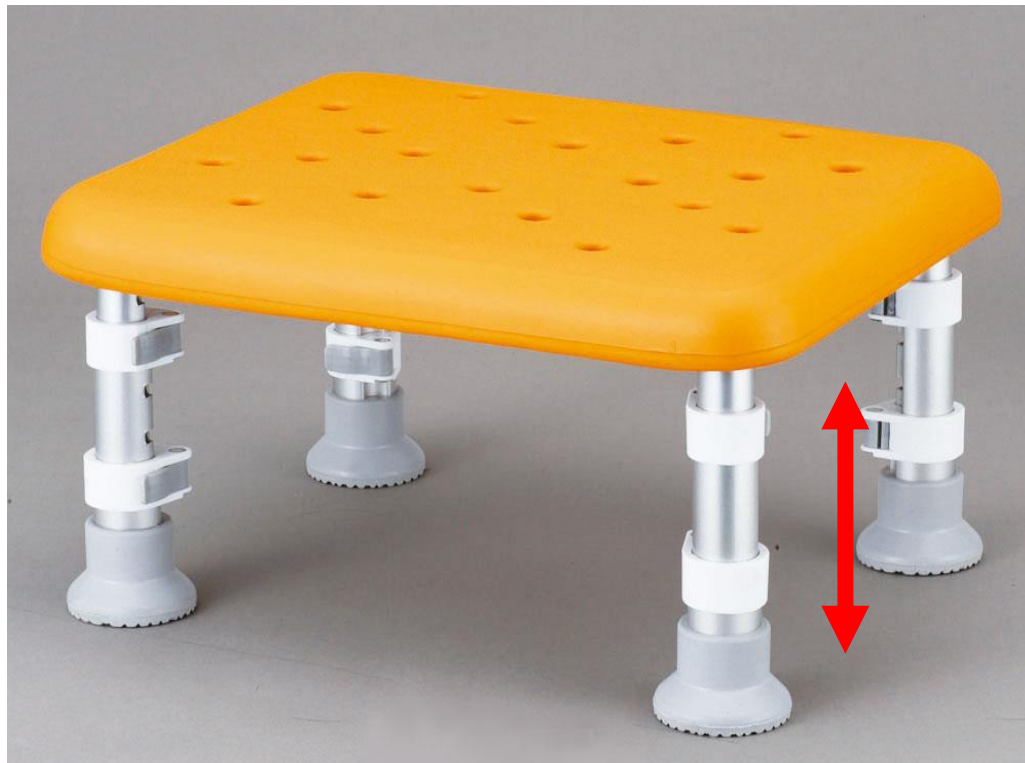


小柄で脚の長さが届かない方。
脚の位置を安定させるために
スペーサーを利用する。

骨盤をなおす①脚の位置をなおす

高さ調整

おすすめ！
高さ調整のできる台（浴槽台）



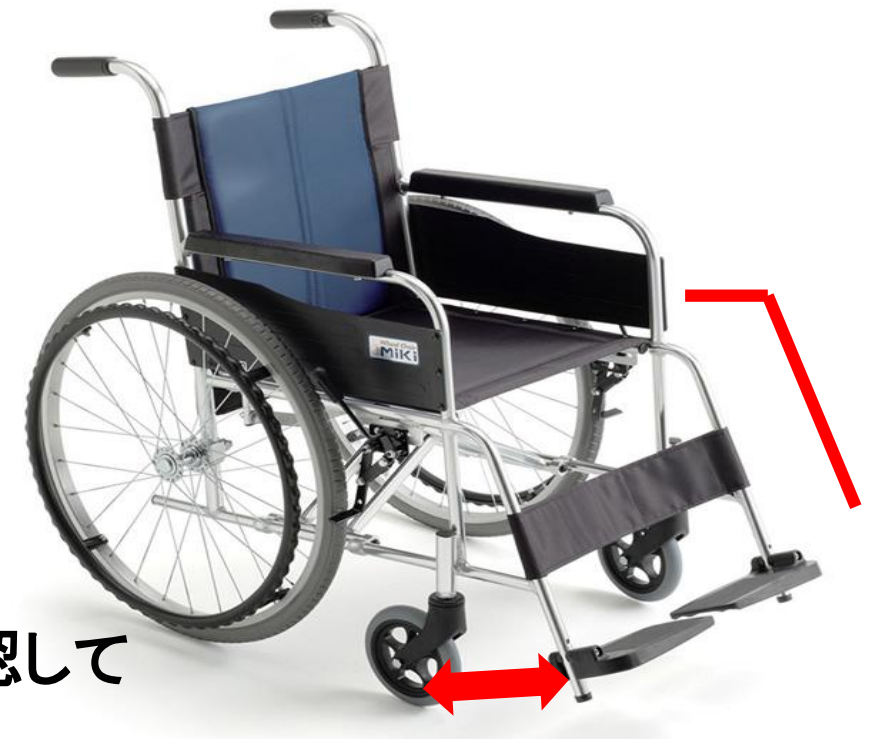
骨盤をなおす①脚の位置をなおす

フットサポートの前後調整

車いすによってフットサポートの形状が違う！



→ 脚の可動域を確認して
選びましょう。



骨盤をなおす①脚の位置をなおす

フットサポートの前後調整

フットベルトの調整でも脚の位置が変えられる。



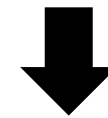
フットベルトは脚が
後ろに落ちないよう
にする役割がある。



骨盤をなおす②座面のゆがみをとる



問題：
なぜ
車いすの座面には
たわみやすいスリングシートが
使用されているのか...



折りたたみをする為。

姿勢のことを考えた
構造ではない。→修正が必要

骨盤をなおす③奥までしっかり座る



- 座位の重心は第9胸椎前方のため、体幹伸展筋にストレス
 - 股関節伸展筋により、骨盤は後ろに傾くように引かれている
- 上半身を安定させるため、疲労が起こりにくくするには背もたれが重要

骨盤をなおす③奥までしっかり座る

i : 車いすの種類で奥行を改善する。

取り外しや奥行をスライドさせて
調整できる車いす。

標準40cm

背ハリをして
深く座ることを
考えると
高齢者の多くは
標準の40cmより短く調整
したほうが良いことが多い。



座奥行

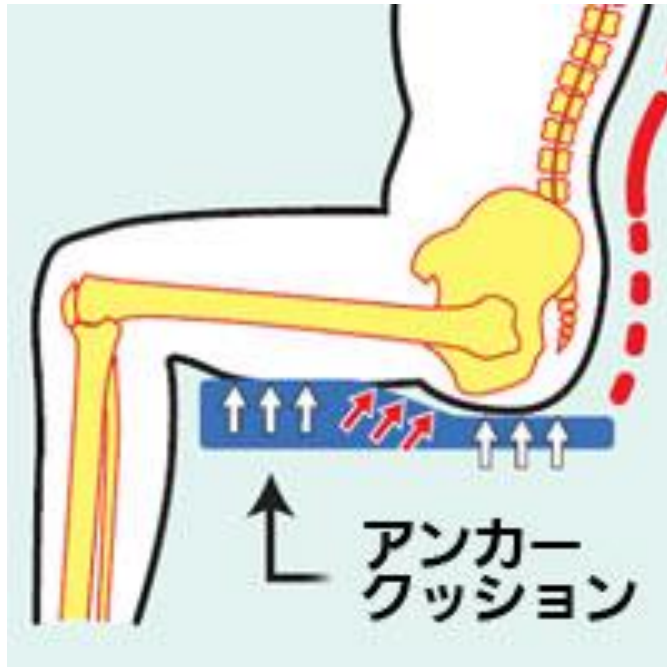


= (お尻の最後部～膝の裏) - 5cm

骨盤をなおす③奥までしっかり座る

iii : 座クッションを活用して奥行を改善する。

座クッションを入れて骨盤を安定させる。



脚の可動域に
合わせて
取り外しが可能。

骨盤をなおす③奥までしっかり座る

Ⅳ：背ハリの調整



背の形に合わせた
背ハリ調整で奥に座る。

最後に上半身①リクライニングする

- 横に傾く前に後ろに傾ける
- 角度は調整が必要

最後に上半身①リクライニングする

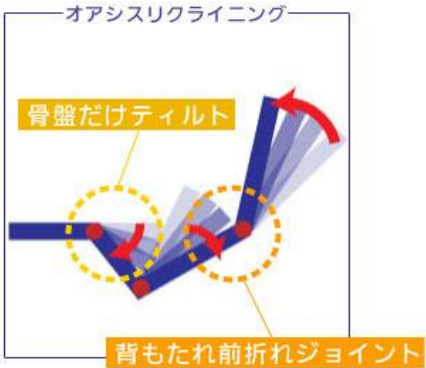
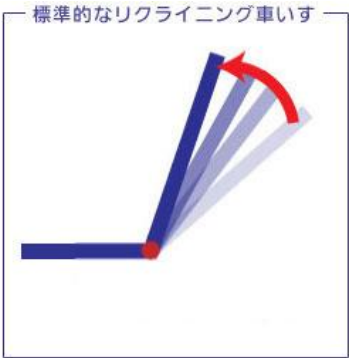
- 全エネルギー消費量＝基礎エネルギー消費量×活動係数×ストレス係数
- 基礎エネルギー消費量
男性： $66.47 + (13.75 \times \text{体重kg}) + (5.0 \times \text{身長cm}) - (6.76 \times \text{年齢})$
女性： $655.1 + (9.56 \times \text{体重kg}) + (1.85 \times \text{身長cm}) - (4.68 \times \text{年齢})$
- 活動係数例：寝たきり(JCS2～3桁)1.0、ベッド上安静1.2、ベッド外活動1.3、軽労働1.5
- ストレス係数例：骨折1.1～1.3、褥瘡1.1～1.6、感染症1.1～1.5

最後に上半身①リクライニングする

円背に合わせる！

松永製作所 オアシス

背もたれが
前折れして
背の形に
合わせられる。



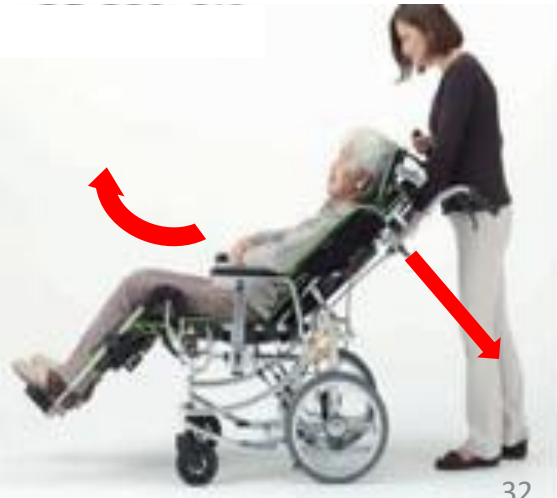
ズレを防ぐ！

MIKI ネクストローラー



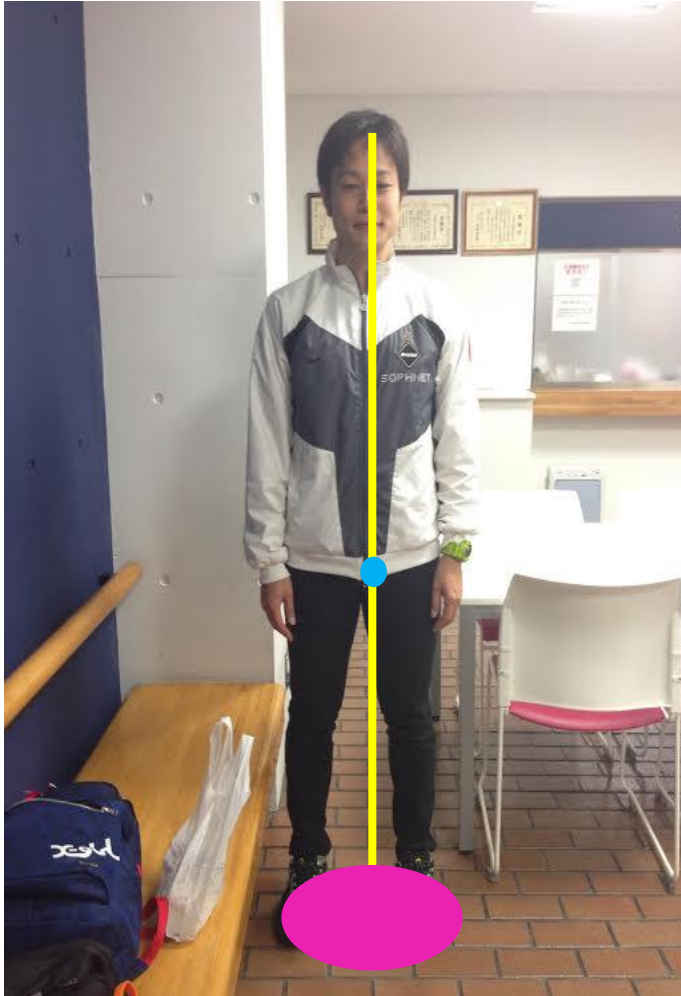
座面が
前方に振り、
スイングしながら
あがる構造。

支点をずらす
ことで前ずれを
しにくくしている。



最後に上半身②接地面を増やす

重心と支持基底面



- **支持基底面**

地面との接地面で囲まれた部分

- **重心**

物体の質量中心

人間では丹田（身長55%程度）

- **重心線**

重心を通る垂直線

- **安定性**

支持基底面がより広く、重心線は支持基底面の中央により近く、重心の位置はより低いほうが安定する。

最後に上半身②接地面を増やす

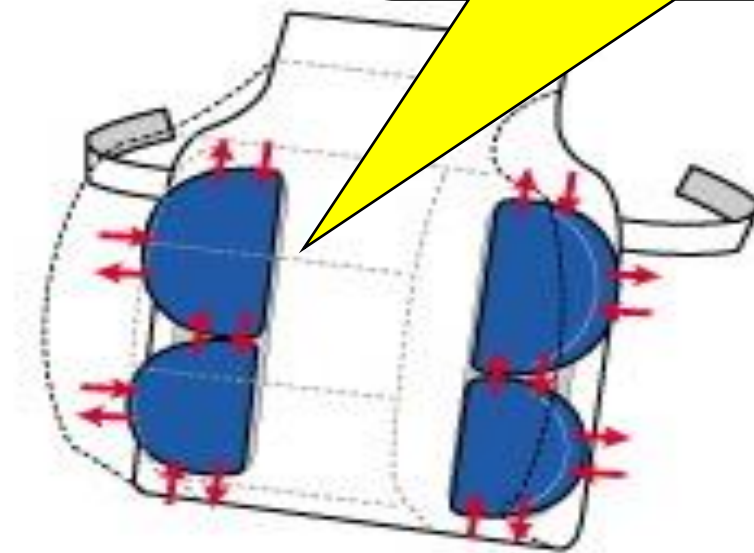
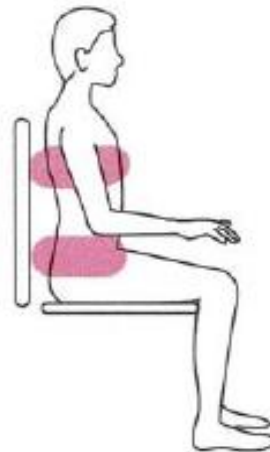
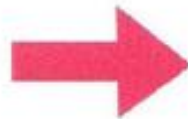
i : **車いすの形状で**
接地面を増やす。



●3D構造の車いすで接地面を増やす。

最後に上半身②接地面を増やす

ii : **クッション**で接地面を増やす。



さあ、ファンタジスタと連携しましょう！

- K-WORKER訪問看護ステーションに連絡

TEL:03-6205-5218 FAX:03-6205-5219

「ファンタジスタの依頼です」「食姿勢の依頼です」と言ってくださるとスムーズです。

- 実際の流れ

- 契約や主治医の意見（指示書等）で問題がなければ開始です。

- 計8回（1～2回目：PTの介入により身体機能評価で不良姿勢の原因把握

3～4回目：福祉用具専門相談員と介入し、

車椅子の選定やシーティングを行います。

4～8回目：実際の食事時間に介入し、再評価や口腔機能・食形態を

チェックし、他専門職の必要性を検討し報告します。

まだまだ検討段階です。ぜひ、勉強会に来てくださっている方々、ファンタジスタを理解くださっている方々と症例数を増やせていけたらと思います。