

# 「嚥下通信」 Vol.11

今回は「**食事に集中できる環境調整**」について紹介します。  
高齢者や認知症・高次脳機能障害のある方で、  
自宅や施設での食事がすすまないことはありませんか？  
生活でのちょっとしたことが原因になっている事もあります。

## ①食事を摂る空間が広すぎて落ち着かない

- ・少し狭い空間（部屋）に移動
- ・衝立などで空間を仕切る
- ・少人数の席に変更する



## ②周りの音や他のことが気にならない食事に集中できない

- ・食事に必要なもの以外（新聞や雑誌等）を食卓におかない
- ・テレビを消すなど静かな環境に調整する
- ・静かな時間帯に食べる
- ・柄つきのランチョンマットから無地の物に変える
- ・暖色系の食器に変える
- ・ワンプレート食器に変更する

★食器の色の変更や食器数をまとめることで、落ち着きやすい・集中しやすいなどの効果があります。



## ③姿勢が崩れてうまく食べられない

- ・机・椅子の高さを本人に合うものに変更する
- ・クッションなどを使用し姿勢が左右対称に近づくよう調整する