

# 嚥下通信

Vol.22

嶋田病院 摂食嚥下研究会

テーマ

食べこぼしは  
こうして減らす！

## 食べこぼしの原因

### ① 口まで運ぶ間にこぼしてしまう

原因：握力が弱い、指がうまく動かせない

### ② 口に入れるときにこぼしてしまう

原因：手と口の運動が不十分、腕や肘の関節可動域低下

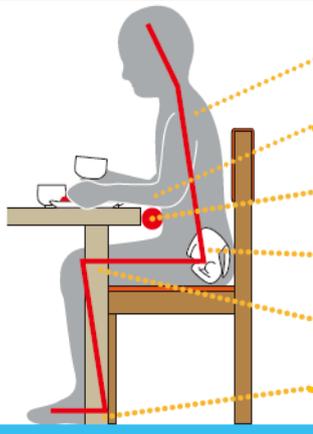
### ③ 口に入ってから咀嚼している間にこぼしてしまう

原因：唇を十分に閉じきれない、頬の筋力低下、  
口腔内に食べ物を詰め込んでしまう

### ④ 飲み込んだ瞬間にとびでてきてこぼしてしまう

原因：食べ物を飲み込むときに口が開く・舌が前に突き出す

## 食べこぼしを減らす姿勢



体幹はわずかに前に傾け、あごを引く

肘をテーブルやクッションに乗せ腕の重さを支える

握りこぶし一つ分あげる

骨盤を少し前に倒し腹部圧迫を避ける

股関節や膝は90度に曲げる

床にしっかりと足をつける

テーブルとの距離を保ち、崩れない姿勢をつくりましょう

## 食具や食器の工夫

握力が弱い、指がうまく動かせない場合には  
症状に応じた食具や食器を選定する必要があります。

- ・スプーンやフォークの柄を太いものにする
- ・滑り止めを使用する
- ・自助具を使用する



食べこぼしがいつ・どのタイミングで起こるかなどを適切に  
評価し、原因に合わせて食事環境の調整やリハビリを行って  
いくことが大切です。気になることがあれば、利用サービス先の  
スタッフやリハビリスタッフにご相談ください。

作業療法士：池本・小川・國本

掲示許可シール  
貼付スペース