

嚥下通信

Vol. 32

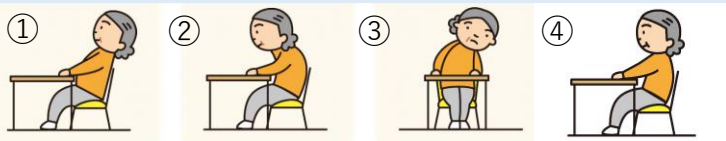
2023年12月1日
嶋田病院 摂食嚥下研究会

テーマ

頸部と嚥下の関係

食事の姿勢

みなさん、食事の際の姿勢には気をつけていますか？猫背の姿勢、足を組んで食べるなど、つつい楽な姿勢で食べていませんか？実は、頸部や体幹のアライメントは、嚥下機能と大きく関係があります。では、食事にふさわしい姿勢とは、どのような姿勢なのでしょう。



どの姿勢が正しいの??

・・・正解は④番

- 顎が引けている
- 背筋が真っすぐ伸びている
- 少し前かがみ
- 体とテーブルの距離はこぶし1つ分
- 膝の角度が90°
- 足底が床についている



嚥下と理学療法士のかかわり

院内の摂食機能障害を持つ患者様の中には、口腔や咽頭の障害による摂食機能障害の方がいらっしゃいますが、姿勢保持障害、頸部・体幹機能障害によって助長してしまっている方もいらっしゃいます。私たち理学療法士は、頭頸部や体幹、股関節など身体機能障害に対してアプローチを行い、車椅子や食事の際の環境の調整を行うことで、摂食機能の向上を図っています。

どうして①～③の姿勢は良くないの??

- ・・・それは、姿勢によって筋肉の緊張が変化するためです。
- 不良な姿勢になることで、頭頸部周囲の筋肉が過剰に働き、円滑な嚥下機能を妨げます。
- 足が床についていないと、腹筋群が過剰に収縮して腹腔内圧を高め、胃や食道の働きを阻害します。



実際どんなことをしているの??

理学療法士は、不良な姿勢の原因になる身体機能障害に対してアプローチをしています。

- 安定した座位に必要な、関節の可動性を向上させる
- 低下している筋肉に対して、筋力の強化
- 机の高さや車椅子の調整
- 良肢位のためのポジショニング(ベッド、車椅子)

患者様の状態に合わせて、クッションやタオルを使用してのポジショニングや、座位保持時間の評価など安全に食事を摂取できるようにサポートをさせて頂いています。



食事の際の不良な姿勢は、円滑な嚥下を阻害します。猫背や足を組むなどの姿勢ではなく、良肢位で食事摂取をするように心がけましょう。また、食事の際だけではなく、普段の生活から姿勢に意識を向けてみましょう。

PT 笠島

掲示許可シール
貼付スペース

食事の姿勢

食事の姿勢には気をつけていますか？
頸部と体幹の位置関係は、嚥下機能と大きく関係があります。食事にふさわしい姿勢とは、どのような姿勢なのでしょう。

- ☑体とテーブルの距離はこぶし1つ分
- ☑背筋が真っすぐ伸びている
- ☑足底が床についている
- ☑顎が引けている
- ☑少し前かがみ
- ☑膝の角度が90°



正解は④です

理学療法士と嚥下のかかわり

摂食機能障害の中には、口腔や咽頭の障害とは別に、姿勢保持障害、頸部・体幹機能障害によって助長してしまっている方もいます。理学療法士は、頭頸部や体幹、股関節など身体機能障害に対してアプローチを行い、車椅子やベッドの環境調整を行うことで、摂食機能の向上を図ります。

上記①～③の姿勢が良くない理由は、姿勢によって筋肉の緊張が変化するためです。

- ☑不良な姿勢は、頭頸部周囲の筋肉が過剰に働き、円滑な嚥下機能を妨げます。
- ☑足が床につかない姿勢は、腹腔内圧を高めて、胃や食道の働きを阻害します。

実際どんなことをしているの？

不良な姿勢の原因となる身体機能障害へのアプローチをしています。

- ☑関節の可動性を向上させる
- ☑低下している筋力の強化
- ☑机の高さや車椅子の調整
- ☑良肢位のためのポジショニング

クッションやタオルを使用したポジショニングや座位保持時間の評価など安全に食事を摂取できるようにサポートをしています。



不良な姿勢は、円滑な嚥下を阻害します。猫背や足を組むなどの姿勢ではなく、良肢位で食事摂取をするように心がけましょう。また、食事場面だけでなく、普段の生活から姿勢に意識を向けることが大切です。

PT 笠島

掲示許可シール
貼付スペース