

食事姿勢のポイント

食事姿勢、崩れていませんか？以下のポイントに注意しましょう

- ①頸部と体幹は軽度前屈
- ②座面高は、股関節・膝関節90°に屈曲
- ③床に足底がしっかりと接地
- ④机の高さは、座面高の値に座高の3分の1
- ⑤体とテーブルの間は握り拳1個分のすき間
- ⑥必要に応じ座面にマットを敷く
足を台の上に置く



食器選択のポイント

【先曲がりスプーン】

関節制限や筋力低下で口元に運びにくい



【介助箸】

非利き手でも箸を使いたい、箸を固定する手指の力が弱い



【太柄グリップ】

握力やつまむ力が弱くスプーンが固定しにくい



【ワンプレート食器】

食物がすくいにくい三角食べができない



通常の食器でうまく食べれない際は参考に見てみてください

食事に適した環境を整えるには、①食事姿勢②食器選択がポイントとなります。食事が食べにくい方でもより食べやすく、楽しい食事の時間を過ごすことができます。お困りごとがあれば気軽にご相談ください。

作業療法士 池本 大塚

掲示許可シール
貼付スペース