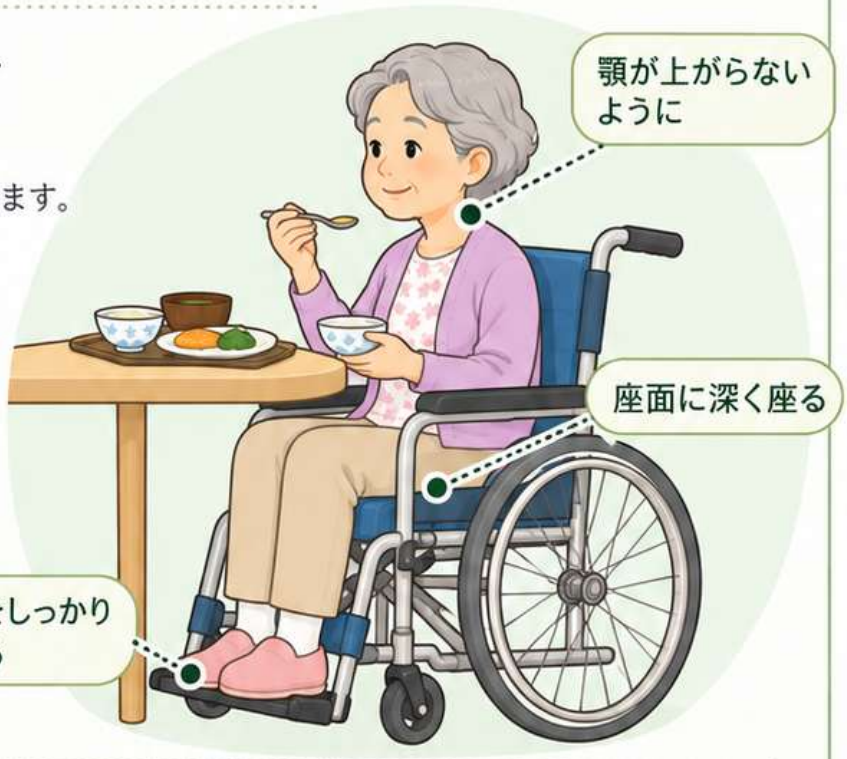
NST通信 第11号

正しい食事介助と姿勢

食べやすい姿勢になっていますか？

食事をおいしく、安全に食べるためには、
「姿勢」がとても大切です。
正しい姿勢は、誤嚥の予防だけでなく、
食べる意欲や食事量の維持にもつながります。
今回は、車椅子とベッド上での
食事時の姿勢についてご紹介します。



車椅子での姿勢

両足の裏をフットレストにつけ、
膝は90度に曲げます。
肩と骨盤の傾きを整え、
深く座りましょう。



ベッド上での姿勢

足側を20度程度上げてから
頭側を上げます。
顎と胸の間は拳1個分を目安に
整えましょう。



背上げ後は背抜きを

衣類とシーツのしわを伸ばし、背中や腰の圧を抜きましょう。

発行日 2026年10月1日

埼玉精神神経センター　NSTチーム

食事介助のポイント

食事の前から 食べ終わった後まで

正しい食事介助で、安全に食べる楽しみを支えましょう。

01 食事の前に環境を整える

口の中が乾燥していたら潤し、義歯がある場合は装着します。排泄を済ませ、テレビやラジオを消し、テーブルの周りを整頓しましょう。

テーブルの高さは臍と脇の中間、距離はみぞおちから拳1個分が目安です。



02 目線と介助の位置を合わせる

嚥下や表情を観察できるよう、目線を合わせます。
逆手介助を避け、右側からは右手、
左側からは左手で介助しましょう。



03 食事を見せ メニューを伝える

食べる行為は、食事を認識することから始まります。
食事を見せ、メニューを説明しましょう。

04 声かけは飲み込んだタイミングで

食べている最中の声かけは
誤嚥のリスクを高めます。
飲み込んだタイミングで
声をかけましょう。



05 スプーンは顎を上げずに引き抜く

スプーンは舌と平行に入れ、
上唇をなぞるように
引き抜きます。
顎が上がらないように
注意しましょう。





06 食後も姿勢を保ちましょう

食直後はベッドを平らにしません。
30分から1時間程度は、座位または
45度以上のリクライニング姿勢を保ちましょう。

安心して食べられる時間を、一緒につくりましょう。

発行日 2026年10月1日

埼玉精神神経センター　NSTチーム

姿勢や介助方法は患者さんの状態に合わせて調整します。