

食べる機能の成長は正しい『食べる姿勢』から

『正しい姿勢』はたんなる行儀の良し悪しの話ではありません。

食べやすさや飲み込みやすさに関係するんです。

正しい『食べる姿勢』のポイント

あごが上がっていない

背もたれに寄りかからない

机の高さが体に合っている
(ひじが90°に曲がるくらい)

背筋が伸び
骨盤が立っている

足の裏全体が床についている
(足が届かない場合は台を置く)

ひざの角度は90°くらい



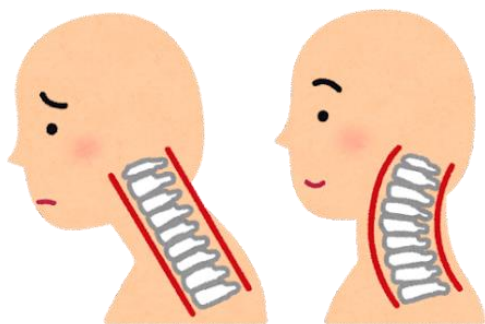
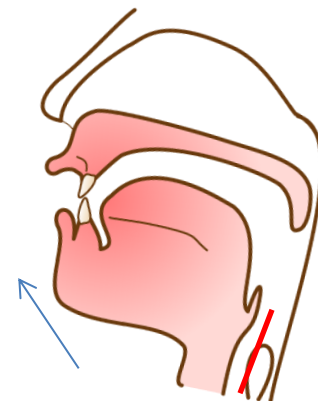
なぜ『正しい姿勢』が大事なの？

●あごがあがっていない

飲み込む時にあごが上がっていると、食べ物が気管に入りやすくなります。

高齢になると誤嚥や窒息のリスクとなります。

あごが上がっていると咽頭と気管が直線に近くなり、食べ物がストレートに気管に入りやすいです。



●背筋が伸びている

前傾姿勢ではお口周りの筋肉が動かしにくいと感じるはずですが。

一方背筋が伸びた姿勢だと体幹が安定するので、お口周りの筋肉や顎をリズムカルに動かしやすくなります。

●足の裏が床についている

飲み込む時は1回息が止まり、気管が塞がって食道が開きます。一瞬の緊張状態にあるので踏ん張れると飲み込みやすいのです。足が届かない場合は足元に台を置くと飲み込みやすくなって誤嚥のリスクが低下します。

