

# 食事時の注意

## 食事の介助

- ・姿勢に注意しましょう。  
首が伸びない姿勢を心掛けましょう。  
目線の高さを合わせましょう。  
目線が高いと、顎が上がってしまいます。
- ・健側から介助しましょう。
- ・その方のペースに合わせてましょう。  
一口量  
食事を給するペース
- ・食器も使いやすいものにしましょう。  
スプーン、お皿、コップ

## 食事の形態

飲み込みに問題がある方に気を付ける食品

- ・きざみ食など口の中でまとまりにくく、ばらつきやすいもの

口腔乾燥のある方、嚙んでも唾液のあまり出ない方、  
嚙まない方に気を付ける食品

- ・パンなど唾液を吸収し、粘膜に張り付きやすいもの

嚙むことが出来ない方に気を付ける食品

- ・タコなどの嚙み切りにくいもの

むせやすい食品

- ・酢の物など

やわらかくなるまでよく加熱する、一口大に切る、とろみをつける、  
など調理の工夫も大切です