認知症予防活動・地域貢献活動

介護老人保健施設　西美濃さくら苑　　リハビリ通信

テーマ No.23 食べる時の良い姿勢

おいしく・楽しく・安全に！

誤嚥を防ぐ食べる時の良い姿勢

～姿勢を整えて、むせにくく、安全に食事を楽しみましょう～

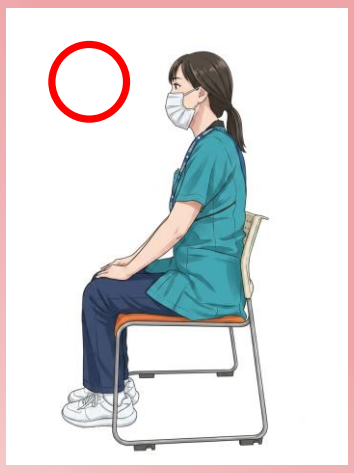
誤嚥（ごえん）とは、食べ物や飲み物が気管に入ってしまうことです。
脳卒中などの病気から誤嚥を起こすこともありますが、
加齢から、誤嚥してしまうこともあります。

食事中の「むせ」や「誤嚥」は、肺炎の原因となることがあります。

食事中の「むせ」や「飲み込みにくさ」はありませんか？
食べる姿勢を整えることは飲み込みを助け、誤嚥の予防に繋がります。
良い姿勢で毎日の食事を楽しみましょう。

良い姿勢のポイント

①あごを軽く引く
②背筋を伸ばして腰かける
③深く腰かける
④足の裏を床につける



こんな姿勢が誤嚥の原因に！

①あごが上がっている
②背中が丸まっている
③浅く腰かけている
④足が床についていない、足を組む

高齢者だけではなく、大人も子どもも気を付けましょう。

こんな姿勢になっていないですか？

少しの工夫で、安全に美味しく食事ができます。毎日の食事を元気の源にしましょう！

次回予定　テーマ　No.24　便秘について（変更する場合がございます。）

医療法人社団橘会介護老人保健施設
西美濃さくら苑

〒503-2403 岐阜県揖斐郡池田町田中5−1
TEL：0585-45-9631　FAX：0585-45-0262

喫茶リハビリさくら

体験リハビリ・珈琲タイム

毎月第2・4週（隔週）の月～金曜日にてご利用いただけます。
開店時間　13:30～15:00

さくら苑の行事紹介

七夕祭

七夕のお話や、クイズ、体操と大盛り上がりでした。

夏祭り

家族様にも参加していただき、縁日や催し物を楽しみました！

今後の行事予定

10月…運動会
11月…文化祭
12月…クリスマス会
を予定しております。