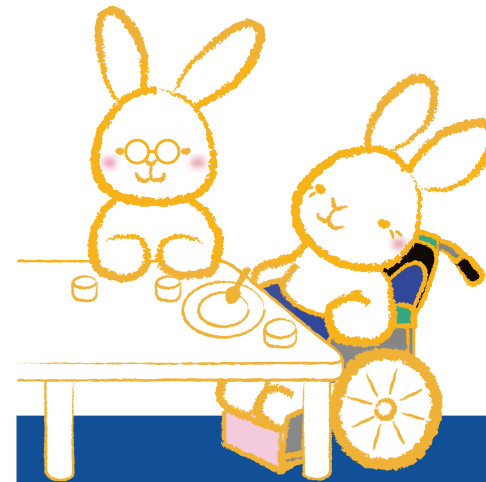
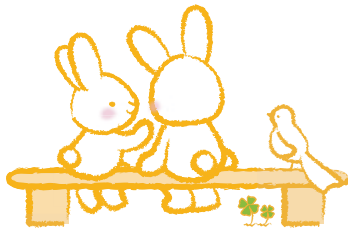


明日から役立つ

おいしく食べるための  
「姿勢づくり」



Let's live in comfortable.



動画配信中!

<http://www.nasent.net> ナーセント 検索

 **アイ・ソネックス株式会社**

本社 / 〒702-8004 岡山県岡山市中区江並100-7  
TEL: 086-200-1550 FAX: 086-200-1553

関西営業所 / 〒651-1332 兵庫県神戸市北区唐櫃台2-9-5  
TEL: 078-385-4346

東京営業所 / 〒178-0061 東京都練馬区大泉学園町2-23-53  
TEL: 03-3925-8251

中部営業所 / 〒930-0304 富山県中新川郡上市町森尻477  
TEL: 076-472-0932

●このカタログの商品写真の色は、印刷物ですので現物とは多少違うことがあります。  
●製品の仕様および価格は、改善などのため予告なく変更する場合があります。

# おいしい食事は、 姿勢から。

食事場で「体が滑ってのけぞる」、「横倒れ姿勢で首が傾く」、「円背で頭が下がったまま」など介護される人の姿勢で困られた経験はありませんか？

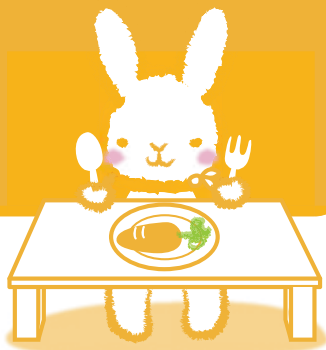
食事は、命を維持する活動であり人生の楽しみでもあります。不適切な食事姿勢が、その人の食べる力や食べる喜びを損ない、誤嚥や窒息などのリスクを高め、介護者の心身の負担を増大させることもあります。

この小冊子は、食事に適した「姿勢活動ケア」＝「姿勢づくり」について、その基礎知識や具体的な対応策をまとめたものです。

「最期まで口から食べる」ことをあきらめないで、おいしく食べ続けることができるよう、ご家族や医療・福祉・介護現場での食事ケアにご活用ください。

## CONTENTS

- なぜ、食事の姿勢が大切なのか？ ..... p 2
- 摂食嚥下のしくみと食事の基本姿勢 ..... p 3
- 摂食嚥下のための姿勢づくり—普通型車いす編— ..... p 5
- 摂食嚥下のための姿勢づくり—ティルト・リクライニング式車いす編— ..... p 7
- 摂食嚥下のための姿勢づくり—ベッド編— ..... p 9
- 商品紹介 ..... p 11



## なぜ、食事の姿勢が大切なのか？



### 食事のための姿勢づくりの目的

脳の機能や口やのどに障害がある人や加齢で摂食嚥下機能が低下した人は、姿勢に注意しないと上手に食べたり飲み込んだりすることができません。食事のための姿勢づくりの目的は、

- ①体幹や頭頸部、上肢の安定を支援することで、食事への集中が図られ、食欲や消化吸収を促進させる
- ②重力を利用して口腔や咽頭への食物の流れを整えることで、代償的に嚥下機能の改善を図る
- ③胃や食道からの逆流を防止することで、誤嚥を防止する

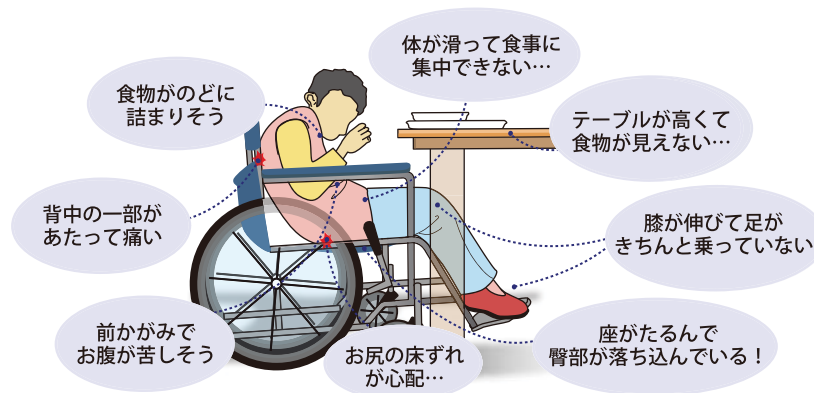
ことによって、介護される人の食のQOL向上や介護者負担の軽減に貢献することです。

迫田綾子編(2013)『図解 ナース必携 誤嚥を防ぐポジショニングと食事ケア』三輪書店、P7を一部改変

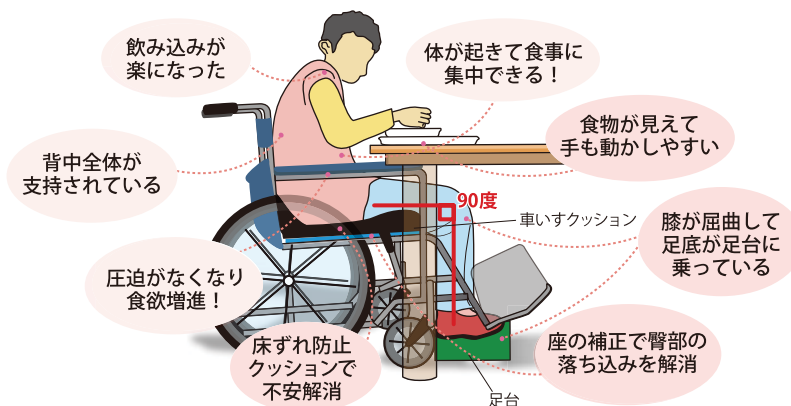
### 食事姿勢のアセスメント

食事姿勢の調整に向けてアプローチするには、介護される人の全身状態や摂食・嚥下機能、座位能力、座位耐久性のみならず、椅子やテーブル、車いすや車いすクッション、ベッドやマットレスなどの物的環境や介護力、介護技術などにも目を向けてアセスメントする必要があります。

### 姿勢調整前



### 姿勢調整後

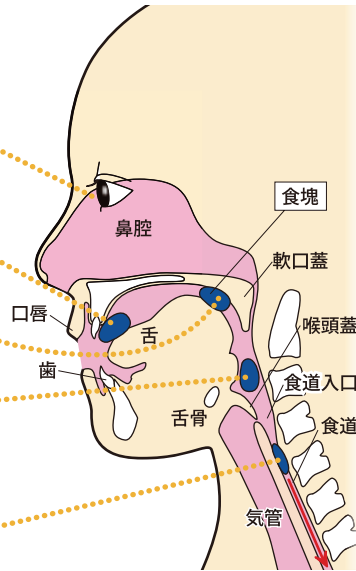


# 摂食嚥下のしくみと食事の基本姿勢

摂食・嚥下を円滑に行い、誤嚥のリスクを回避するためには、頸部や体幹の角度、体幹と上肢の支持、大腿と足底のサポートなど基本的な食事姿勢のポイントを押さえておく必要があります。摂食嚥下のしくみを学ぶことで、食事姿勢への理解を深めましょう。

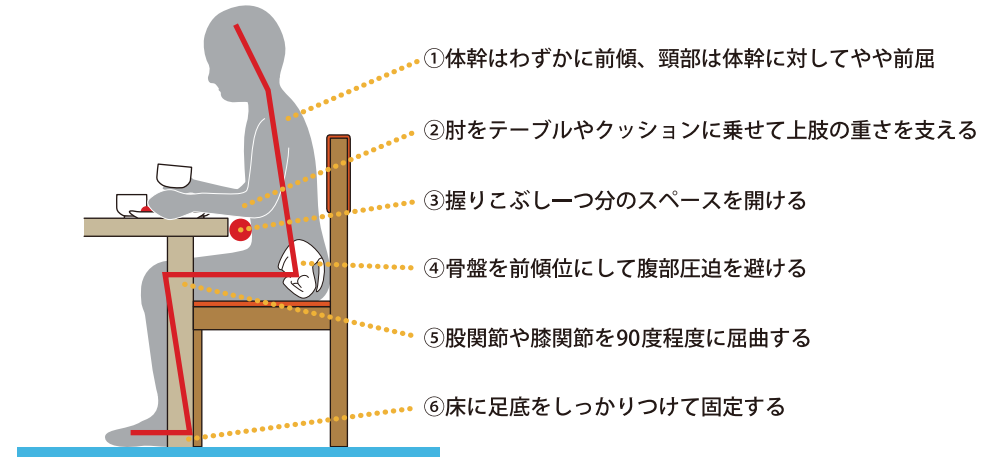
## 摂食・嚥下の5段階と姿勢のポイント(※)

- ①先行期** 食物を認知し、手で食具を持って口まで運ぶ  
※食物を見やすく手を動かしやすいようにする
- ②準備期** 口で食物を取り込み、咀嚼して飲み込むのにより形(食塊)を形成する  
※足をしっかり床につけて、噛む・咀嚼を楽にする
- ③口腔期** 舌の運動により食塊を口腔から咽頭へ送り込む  
※口を閉じて飲み込みやすくする
- ④咽頭期** 喉頭が拳上して嚥下反射が起こり、食塊は、咽頭から食道へと送り込まれる  
※上肢の重さを支え、頸部をやや前屈して誤嚥を防止する
- ⑤食道期** 食塊が食道に送り込まれると、逆流をふせぐため食道入口は閉鎖され、蠕動運動で胃に送り込まれる  
※腹部圧迫を避けて食道通過を助け、逆流を防止する

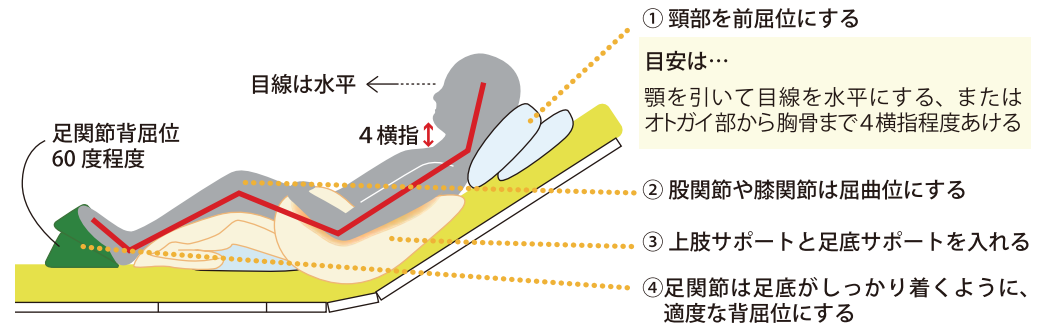


迫田綾子編集 (2013) 『図解 ナース必携 誤嚥を防ぐポジショニングと食事ケア』三輪書店、p.12 摂食嚥下のメカニズムを一部改変

## 椅子(車いす)の基本的な食事姿勢



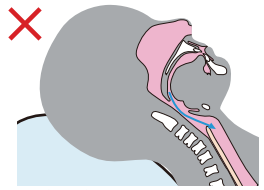
## ベッド(リクライニング位)の基本的な食事姿勢



## 座位とリクライニング位のメリット・デメリット

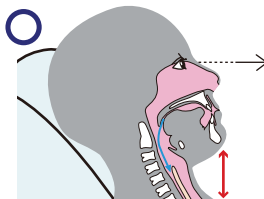
	座位	リクライニング位
メリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上肢の可動性が増すため自力摂食しやすい</li> <li>・視野が広くなり食欲が湧きやすい</li> <li>・呼吸しやすく咳がしやすい</li> <li>・胃や食道からの逆流を起こしにくい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食物が口唇からこぼれにくい</li> <li>・重力を利用できるので食塊を咽頭に送り込みやすい</li> <li>・誤嚥や咽頭残留の防止効果がある</li> <li>・座位能力が低下している方でも疲れず、食事ができる</li> </ul>
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食物が口唇からこぼれやすい</li> <li>・重力を利用できないので食塊を咽頭に送り込みにくい</li> <li>・30分以上の座位耐久能力が必要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手を使いにくいので自力摂食しにくい</li> <li>・視野が限られるため食物が見えにくい</li> <li>・滑りすわりになりやすいのでポジショニング技術が必要</li> </ul>

## 頸部後屈



顎が上がると喉頭腔が狭くなり、食道上の空間が狭くなるので誤嚥しやすい

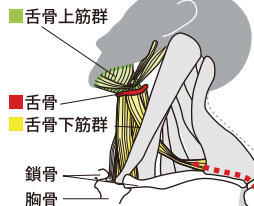
## 頸部前屈



咽頭腔が狭くなり食道上の空間が狭くなるので誤嚥しにくい

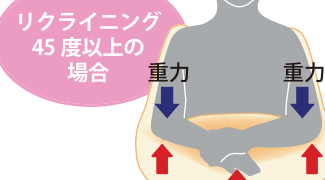
## 上肢サポートの重要性

### 嚥下筋群の付着部

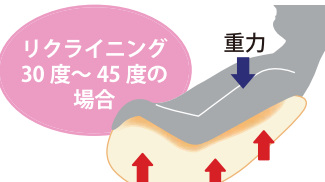


舌骨下筋群は鎖骨や胸骨・肩甲骨に付着しているため、頸部や胸郭、上肢のポジションの影響を受けやすい

上肢の重量は体重の8%



肩や上腕に対して重力が垂直に働くので肘や前腕をテーブルやクッションで支える

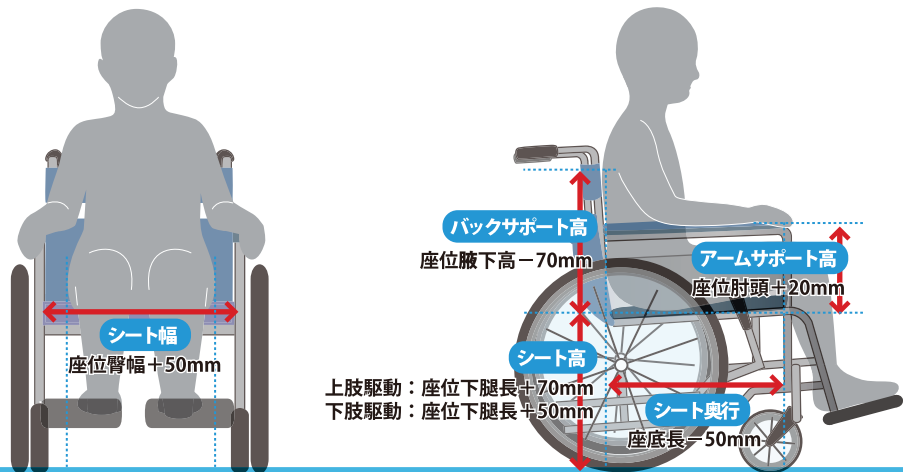


重力で上腕や肩が下側に引き下げられるので、肩峰や上肢全体をクッションで支える

# 摂食嚥下のための姿勢づくり

食事の姿勢調整には、介護される人の状態に合わせて車いすや食事環境を適合させる基本的な知識・技術が求められます。車いすやクッションの調整では、リハビリ専門職や福祉用具専門相談員、ケアマネジャーとの連携も必要です。まずは、多職種と連携しながら、これならできそう…というところから始めてみましょう。

身体寸法に適合する車いすのサイズ



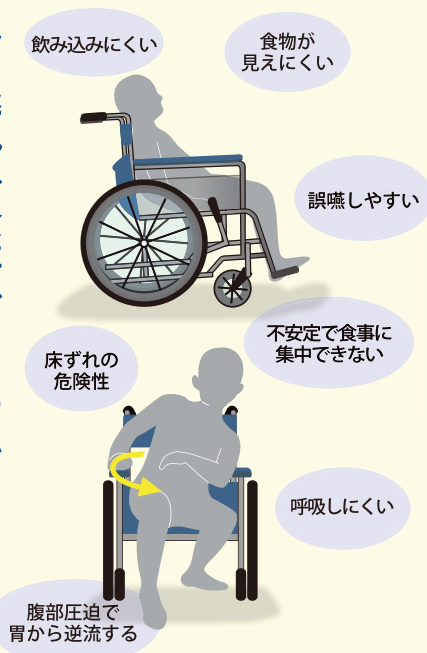
# — 普通型車いす編 —

## 食事姿勢のための車いすチェックポイント

食事前の準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>摂食嚥下障害の有無や食事の形態、誤嚥防止のための姿勢、食具などを確認する</li> <li>床ずれリスクが高い場合は、床ずれ防止クッションを導入する</li> <li>座シートのたわみを確認し、たわんでいるときは、インサートでたわみの補正を行う</li> <li>アームレストの高さを確認し、高すぎるときは座クッションで調整、低すぎるときはアームレストの高さ調整ができる車いすに変更する</li> </ul>
車いすへ移乗し、姿勢を整える	<ul style="list-style-type: none"> <li>ベッドから車いすに移乗し、座の奥まできちんと座る</li> <li>腰や背中に隙間が生じたら、骨盤や体幹を安定させるサポートクッションを入れる</li> <li>両足をフットサポートから外し、足台で足底をしっかり支える</li> <li>上肢や大腿部、足底の荷重が、アームサポートや座面、床にしっかり乗るように調整する</li> <li>肩や前腕、腰が左右対称の姿勢になるようクッション等で調整する</li> </ul>
テーブル等の環境調整	<ul style="list-style-type: none"> <li>テーブルとお腹のスペースが、握りこぶし一個になるよう車いすを近づける</li> <li>テーブルの高さを食物が見えやすく、肘が乗る高さに合わせる</li> <li>テレビを消して静かな環境を整え、食事に集中できるようにする</li> </ul>

## 滑りすわりと斜めすわりの姿勢調整 プロセス

こんな姿勢で食事できますか？



- ### 1 座シートのたわみを補正する

市販のインサート vs 手作りのインサート

インサートでたるみに影響されないフラットな座面にする
- ### 2 座クッションを敷く

滑りすわりには前上がりタイプ vs 斜めすわりにはフラットタイプ

アームレストに肘が乗る厚さで、太腿が支えられるものを選ぶ。床ずれのリスクも考慮する
- ### 3 座の奥行きを調整する

隙間

身長が低い又は背シートがたるんで滑りすわりになるときは、背中にクッションを入れる
- ### 4 骨盤後傾や回旋を防止する

骨盤サポートで後傾防止 vs 骨盤をホールドして回旋防止

骨盤後方の隙間をうめて骨盤を起し、骨盤の両サイドをホールドして回旋を防止する
- ### 5 両足を足台に乗せる

90度

フットサポートを上げて、膝を90度に屈曲し足底をしっかり足台に乗せる
- ### 6 姿勢の安定を図る

体幹サポート

ここまで調整しても左右対称の姿勢にならないときは体幹サポートや上肢サポートで姿勢の安定を図る

# 摂食嚥下のための姿勢づくり

ティルト・リクライニング式車いすは、麻痺や筋力低下で頸部や体幹の保持ができない人、重度の円背や膝の屈曲拘縮のためベッドで適切な食事姿勢がとれない人、口から食物がこぼれる人や咽頭へ送り込みに時間がかかる人にも適しています。

## リクライニングとティルト・リクライニングの違いは？

リクライニング位で食事をする場合、リクライニング式車いすよりは、ティルト・リクライニング式車いすの方がおすすめです。



リクライニング式車いす



ティルト・リクライニング式車いす

- ・背もたれリクライニング機能のみなので股関節が伸展し前すべりする
- ・ヘッドレストの角度調整ができない

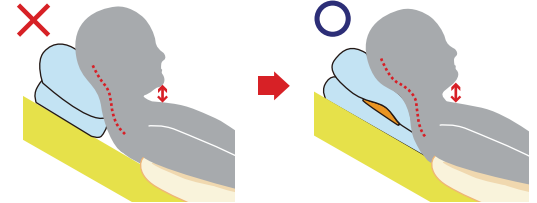
- ・股関節や膝関節を屈曲したままで背もたれをリクライニングできるので前滑りにくい
- ・ヘッドレストの調整機能がついている

# ーティルト・リクライニング式車いす編ー

## 頸部コントロールのポイント

### ●頸部前屈位のコントロール

頸部前屈位は、枕の重ね方によっては、顎引き状態となり嚥下しにくくなるので注意が必要です。枕やタオルで頸椎から上部胸椎をしっかりサポートしてください。

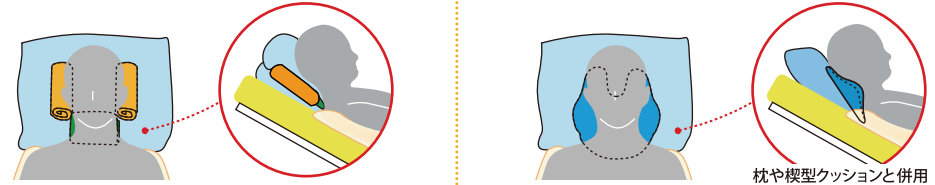


### ●頸部側方コントロール

頭部が傾いて倒れる場合、タオルを枕の下から頭の左右に入れると、頭部が安定する

### ●摂食嚥下専用枕も便利

頸部のコントロールが難しい時や介護法の統一を図りたい時には、摂食嚥下専用枕の導入を検討する



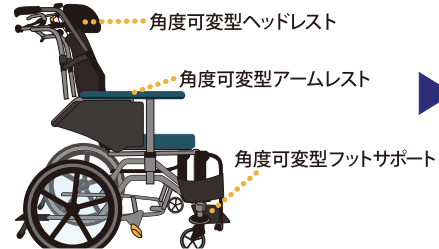
## 姿勢調整プロセス

こんな姿勢で食事できますか？

### 重度円背

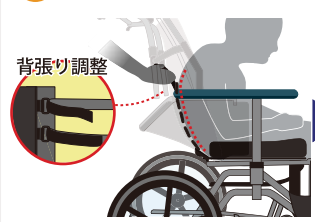


### 1 車いすの選定 (ヘッドレスト角度可変型ティルト・リクライニング式車いす)



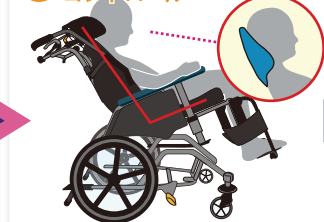
普通型車いすでは座位が安定しないときに使用する

### 2 背もたれや座面の調整



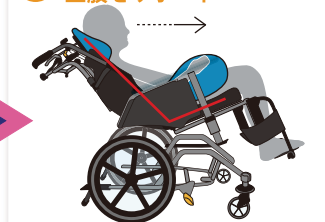
座面に前上がリクッションを敷き背張り調整をして骨盤や脊柱をサポートする。フットサポートとアームサポートの高さを調整する

### 3 ティルトをかけて頭頸部をコントロール



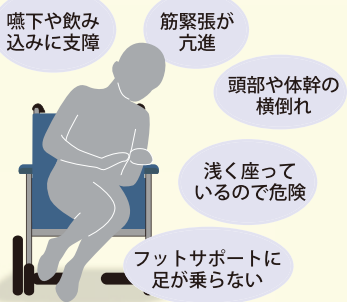
ティルトをかけてヘッドレストを調整する。頭頸部が安定しないときは摂食嚥下専用のヘッドレストを使用する

### 4 リクライニング位にして上肢をサポート



顔が正面に向くまでリクライニング位にする。U型クッションで上肢をサポートし、圧抜きを行う

### 膝屈曲位

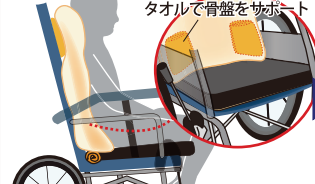


### 1 車いすの選定 (背もたれ延長型ティルト・リクライニング式車いす)



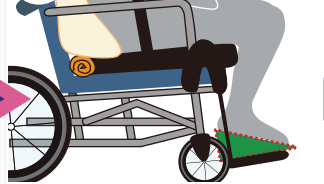
インサートを入れた座クッションを5cm前出して置き、背中全体をサポートするクッションを入れる

### 2 頭頸部や骨盤をサポート



骨盤サポートを入れ骨盤後傾を防止し、タオルなどで頭頸部の安定を図る

### 3 足底をサポート



レッグサポートを外し、足関節とフットレストの角度を合わせる。角度調整ができないときは三角クッションが使いやすい

### 4 ティルト・リクライニング位にして上肢をサポート



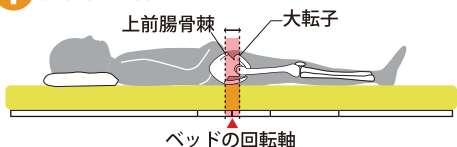
ティルトした後、リクライニング位にし、U型クッションで上肢をサポートする。姿勢変換後、圧抜きを行う

# 摂食嚥下のための姿勢づくり

## 30度～45度までの背上げ姿勢調整プロセス

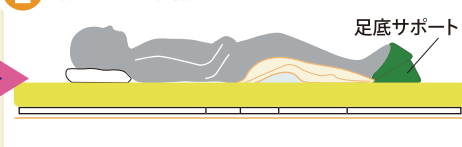
この姿勢は、口から食物がこぼれる、咽頭への送り込みに時間がかかる人に適しています。また、座位能力が低く介助で食事されている方でも、疲れずに食事ができる利点があります。ベッドの機構や操作法、ベッドマットレスの特性を理解して、圧迫やずれのない姿勢づくりを心がけましょう。

### 1 寝位置を合わせる



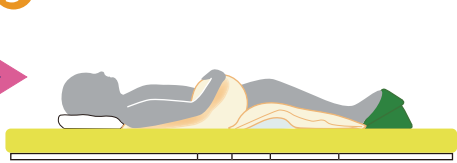
ベッドの機構やマットレスの種類を確認して寝位置を修正し、ベッドの回転軸と身体の屈曲点を合わせる

### 2 背上げの準備をする



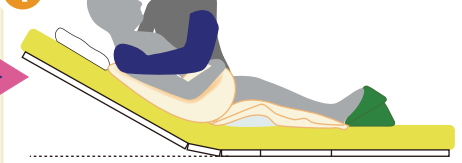
小柄な方は、膝の回転軸と膝関節が合わないためクッション類で膝や股関節を屈曲位にし、足底サポートを入れる。身長165cm以上の方は、ベッドの膝上げ機構と併用する

### 3 肩から腕を支える上肢サポートを入れる



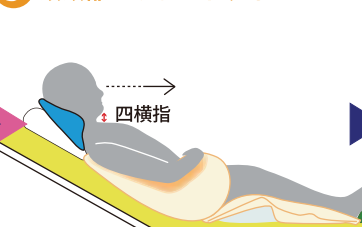
U型クッションで肩や上腕の重みを受け嚥下筋群の引き下げを防止する

### 4 背上げして圧抜きをする



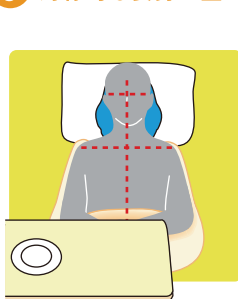
背上げ後、圧抜き用手袋で背や腰、足の圧抜きをし、圧迫やズレを解消する

### 5 頭頸部をサポートする



頸部軽度屈曲位になるよう枕などを入れポジションを整える

### 6 対称的な姿勢に整える



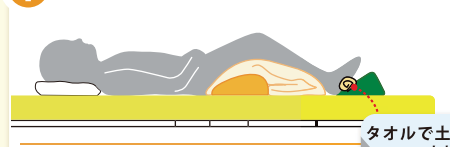
- ・頭部や肩、胸郭や骨盤が左右対称になるよう整える
- ・テーブルは肘が乗る高さにする
- ・食後30分は30度以上の背上げ姿勢にし、逆流を防ぐ

# —ベッド編—

## 45度～70度までの背上げ姿勢調整プロセス

この姿勢は、部分介助や自力で摂食ができるけれど全身状態や介護力の問題で、椅子や車いすに移乗することができない人に適しています。クッション類を上手に活用して滑りすわりを避け、高さのあったテーブルや食べやすい食具を選ぶなど、自立に向けて環境や用具の調整を行いましょう。

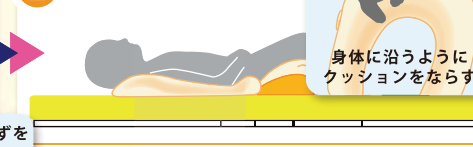
### 1 寝位置を合わせて背上げの準備をする



クッション類で膝や股関節を屈曲し、足底サポートを入れる。身長165cm以上の方は、ベッドの膝上げ機構と併用する

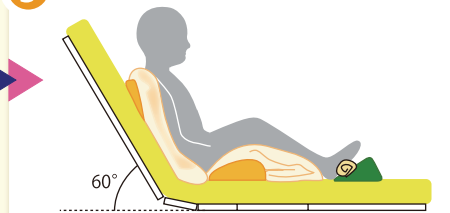


### 2 体幹サポートを入れる



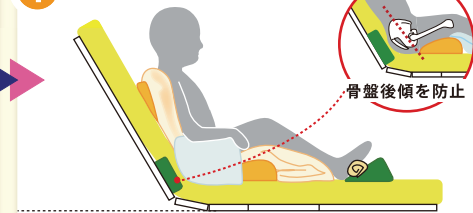
U型のクッションを、頭から両側の肩、腕に入れる。クッションを身体にフィットするよう整える

### 3 背上げして姿勢を調整する



前滑りや腹部圧迫に留意してベッドを背上げた後、圧抜きをする。背中にタオルを入れて前傾姿勢をとりやすくする

### 4 各部のサポートを入れる

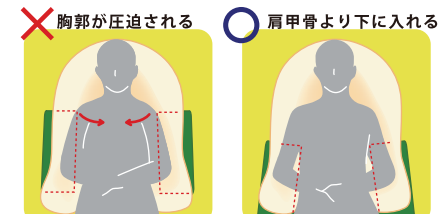


肘を枕等でしっかり支え、嚥下筋の引き下げを防ぐ。マットレスの下から骨盤にタオルを入れ、骨盤後傾を防止する

### 5 対称的な姿勢に整える



#### ●サイドサポートの位置



肩、胸郭や骨盤が左右対称になるよう整える。さらに体幹の安定や腕や手の動作を楽にしたい時はサイドサポートを入れると良い

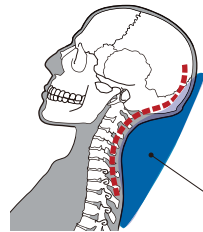
●商品紹介  
摂食嚥下サポート用品



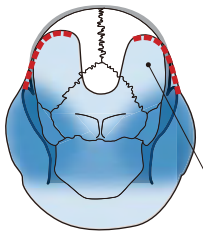
頭や首を適切に  
保持できない方のために



USAKO クビマクラ  
¥13,000 (本体価格)  
31.5×29.5×10.5cm



・S字カーブをサポート  
・頭部の重さをキープ



両側頭部のサポートで、  
頭部の安定性を保持



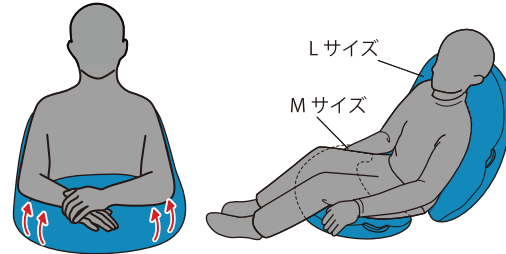
肩と腕をしっかり支える、  
上肢サポートクッション



USAKO ユークッション L  
¥14,200 (本体価格)  
77×57×14.5cm



USAKO ユークッション M  
¥9,800 (本体価格)  
48×52×13cm



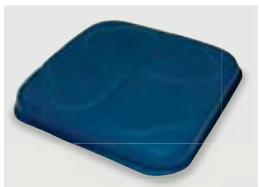
Lサイズ

Mサイズ

●商品紹介  
車いす用品

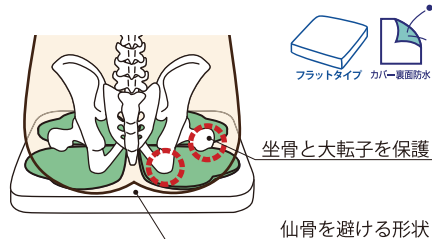
FC-クッション シリーズ

FC-クローバー 置き間違いによるリスクを減少。圧分散性に優れた薄型ゲルクッション。



FC-クローバー 38cmタイプ  
¥22,000 (本体価格)  
38×38×4.5cm

FC-クローバー 40cmタイプ  
¥22,000 (本体価格)  
40×40×4.5cm



坐骨と大転子を保護

仙骨を避ける形状

●商品紹介  
車いす用品

FC-クッション シリーズ

FC-CUSHION SERIES

一人ひとりに心地よい姿勢を提供します



FC-フィット (背)  
¥13,200 (本体価格)  
22×40×23cm



FC-フィット (背)  
¥6,400 (本体価格)  
16.5×41×20cm



エルダークッション  
¥7,600 (本体価格)  
41×40×7.8(坐骨部 6)cm



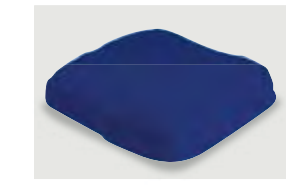
FC-アジャストフルセット  
¥36,000 (本体価格)  
背：39.5×44cm  
座：40×40×8.5(坐骨部 5)cm



FC-アジャスト標準セット  
¥30,000 (本体価格)  
背：39.5×44cm  
座：40×40×8.5(坐骨部 5)cm



FC-2  
¥25,800 (本体価格)  
背：39.5×44cm  
座：40×41×10(坐骨部 6.5)cm



FC-コキュー君  
¥24,000 (本体価格)  
40×42×8cm

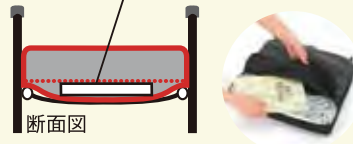


ゲルファースト  
防水カバー ¥13,000(本体価格)  
通気カバー ¥12,000(本体価格)  
40×40×6cm

エルダークッション  
FC-コキュー君 FC-クローバー

車いすのシートのたるみを改善  
&  
クッションを補高する  
調整ポケット付きカバー

「調整ポケット」はB5サイズ位の冊子が  
2～3冊入ります



断面図

## ナーセント® メディカルシリーズ ナーセント® Ex

抜群のフィット感と復元性で、  
いつも快適なポジショニング



ナーセント Ex ロール 200  
¥16,400 (本体価格)  
200×24×7cm



ナーセント Ex ロール 150  
¥13,400 (本体価格)  
150×24×7cm



ナーセント Ex ロール 100  
¥9,400 (本体価格)  
100×24×7cm



ナーセント Ex ワイド  
¥15,800 (本体価格)  
70×80×5cm



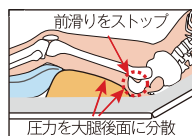
ナーセント Ex ユー L  
¥12,800 (本体価格)  
77×57×14.5cm



ナーセント Ex ユー M  
¥9,200 (本体価格)  
48×52×13cm

## ナーセント® メディカルスワロー

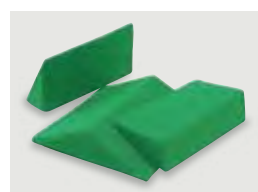
背上げ時の床ずれ防止に



ナーセントスワロー  
¥6,800 (本体価格)  
50×25×10.5cm

## ナーセント® パット

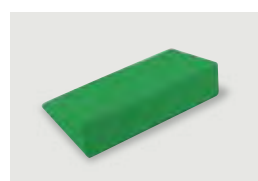
車いすにも使えるコンパクトサイズ  
自由自在に組み合わせて、多様にポジショニング



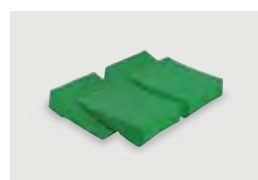
ナーセントパット A  
3点セット  
¥24,000 (本体価格)  
大ピース : 40×40×10cm  
小ピース : 40×20×10cm



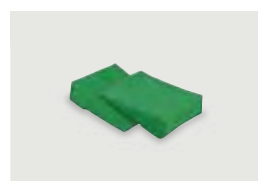
ナーセントパット A  
2点セット  
¥12,000 (本体価格)  
40×20×10cm



ナーセントパット L 50  
¥7,800 (本体価格)  
50×20×10cm



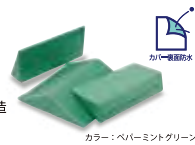
ナーセントミニ  
4個セット  
¥18,000 (本体価格)  
26.5×21×8cm



ナーセントミニ  
2個セット  
¥9,400 (本体価格)  
26.5×21×8cm

ナーセントパット全商品に  
防水カバータイプもあります

- 裏面ラミネート防水加工
- 吸汗・速乾性に優れたアクアドライ構造
- 抗菌加工済み



カラー：ペパーミントグリーン

監修

北出 貴則

姿勢・活動ケア研究会世話人代表、  
医療法人誠佑記念病院リハビリテーション室室長



理学療法士・福祉用具プランナー・ベントエングストローム氏認定インストラクター

急性期病院勤務後、訪問リハビリテーション・デイケアに従事し、現在に至る。ポジショニング・車椅子シーティングが人の姿勢に与える影響などを研究。各種セミナー講師や医療・福祉系専門学校の非常勤講師としても幅広く活躍中。「がん患者の褥瘡ケア」(日本看護協会出版)、「図解 ナース必携 誤嚥を防ぐポジショニングと食事ケア—食事のはじめからおわりまで」(三輪書店)など執筆多数。

執筆

舟木 美砂子

アイ・ソネックス株式会社 代表取締役、  
株式会社舟木義肢 取締役



作業療法士・義肢装具士・介護支援専門員  
九州リハビリテーション大学卒業後、東京都心身障害者福祉センターに勤務を経て、(株)舟木義肢にて福祉用具レンタル販売、住宅改修事業を開設。2005年、福祉用具メーカー アイ・ソネックス(株)を設立。特許取得及び開発品は、ナーセントパット、ナーセントトレ、FCクッション、スカイリフトなど多数。

執筆協力

原田 光章

姿勢・活動ケア研究会 岡山支部、作業療法士

### 引用・参考文献

- 1) 迫田綾子編集『図解 ナース必携 誤嚥を防ぐポジショニングと食事ケア—食事のはじめからおわりまで』三輪書店 vii, p7, p12 図1、2013
- 2) 北出貴則監修『明日から役立つポジショニング実践ハンドブック』アイ・ソネックス株式会社、2014
- 3) 聖隷三方原病院嚥下チーム執筆『嚥下障害ポケットマニュアル第2版』医歯薬出版株式会社、2006
- 4) 太田仁史、三好春樹 監修・著者『完全図解新しい介護』講談社、2004
- 5) 山田好秋著『よくわかる摂食・嚥下のしくみ』医歯薬出版、1999