



美味しく、楽しく食べよう！



いつも美味しくご飯を食べていますか？食事は生活の楽しみでもあります♪
今回は美味しく、楽しく食べられるような**姿勢作り**についてお伝えします。

🙄 **姿勢が崩れると…**

お皿の中が見えず
料理を目で味わえない



机が高い

あごが上がっている

ご飯が気管に入りやすく
むせて危ない

腰が前へずれて
背中が曲がる

ゴホッ
ゴホッ



体が傾いてバランスを
保つのに精一杯

手が落ちている

足裏が床に
ついていない

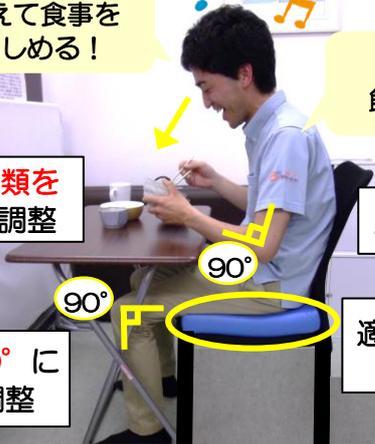
又は 足が浮いている



食事が楽しくない…

😊 **少しの工夫で食べやすい**姿勢**になると…**

料理が見えて食事を
目でも楽しめる！



背すじがのびて
飲み込みやすくなる！

机、椅子の種類を
変えて高さ調整

お尻を奥へ引く

肘と膝が90°に
なるよう調整

適当な机、椅子が無ければ
クッションで調整

姿勢が安定して会話を楽しむ
余裕ができるかも！



手を机の
上に置く

足裏を
床につける

又は 足台を置く

※次回は実際に食べる際の工夫について紹介します♪



いつもよりご飯が美味しい♪

6月17日に第4回地域リハビリテーション研修会を開催しました。

今回は**地域での連携**についてグループワークで話し合いました。連携の難しさやその重要性について皆様と共有でき、貴重な意見交換の場とすることができました。ご参加いただきありがとうございました。



テーマ：多職種で実践するリハビリテーション