

皆さん薬を飲むときどんな姿勢で飲んでいますが、飲みにくさを感じたことはありますか。薬を飲むときも食事と同様、姿勢が大切になります。今回は嚥下の際の理想的な姿勢や、服薬介助の際のポイントを紹介したいと思います。

椅子での食事の場合

顎は軽く引く



骨盤はしっかり起こす

足の裏は床に着ける

90°

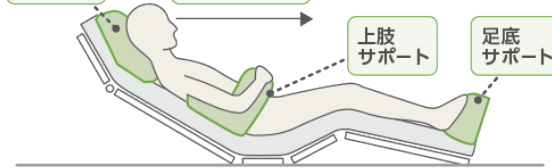
ベッド上での食事の場合

頭頸部を調節する

顎を引いて視線を水平に

上肢サポート

足底サポート



【出典】シーホネンス株式会社 ポジショニングツール
https://seahonence.co.jp/hp/positioning/EmiFootrest_characteristic.html

〈嚥下に理想的な姿勢（足底接地）〉

嚥下に大切なのは足が地面にしっかりついていることです。足が地面から離れると嚥下の筋肉に力が入らず、誤嚥の原因になるためです。膝の角度が広すぎるのはあまりよくなく、90°になっているとよいです。椅子の高さが調整できない場合は、足の下に台座を敷くなどして調整をしてください。

〈ベッド上での食事・服薬介助の際のPOINT!〉

嚥下しやすい姿勢とは、顎を引いて視線を水平に保つことです。上を向いてしまうと飲み込みづらく誤嚥の原因になります。食事-服薬介助の際は、患者さんと同じ目線または下から口元に運んでください。

そのほか、お薬に関して嚥下でお困りの方の相談に乗れることがあるかもしれません。お困りの方は薬剤師にご相談ください。

薬剤師：三宅 春奈

かまなくてよい硬さ **簡単卵豆腐** 管理栄養士：山口 希

● 材料（1人分）

- 卵 1個（M～L）
- だし汁 180～200ml ※水に顆粒だしでもOK
- 塩 少々

● 作り方

1. すべての材料をよく混ぜる。泡立て器がおすすめ。
2. 茶こしなどでこしながら器に1.を入れる。



手順 3. 4.

3. アルミホイルで器に蓋をする。鍋には2～3cmの高さまで水を入れて沸騰させる。
4. 沸騰したら鍋に直接器を入れる。
5. 中火で5分加熱後、弱火で15分加熱し、完成。



具を入れれば茶碗蒸しになります。好みの食材を入れてみてください。少量の水でむせやすい人は、あんをかけるか、染み出てくる水分を捨てながら食べましょう。



むせてしまう、食事量が落ちてきたと悩んでいませんか？少ない材料で簡単に卵豆腐が作れます。ぜひ試してみてください。

