

寒い季節は、家にこもって座っている時間が長くなりがちだ。気を付けたいのは、座っている時の姿勢だ。特に食事中は、誤嚥防止のためにも正しい姿勢を心がけたい。

■のみ込み機能低下

多くの高齢者は、加齢により背中が丸くなり、座った時、体の重心が後ろに下がって椅子にもたれる状態になりやすい。このような姿勢だと体幹を支える力が弱まり、のみ込みに必要な機能も低下する。

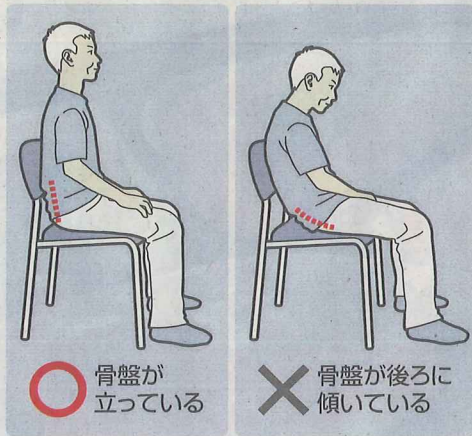
「姿勢が悪いと、誤嚥のリスクが高まります」と話すのは、リハビリテーション専門医で令和健康科学大の教授、稲川利光さんだ。物のみ込む際、人は舌を動かしたり、のど仏を引き上げたりしている。姿勢が崩れると、その筋力が低下するそう。呼吸も浅くなり、誤嚥した際、強くせき込んで吐き出すのも難しくなる。

年齢とともに、食事中の悩みは増えるようだ。2019年の国民健康・栄養調査で、70歳以上の約1700人に食事中の様子を尋ねたところ、4割が「左右両方の奥歯でしっかりと噛しめられない」と答え、3割が「汁物などでむせること

誤嚥リスク下げる座り方



◆正しい座り方 稲川さんの話を基に作成



最も大事な「骨盤立てる」



職員が姿勢に目配りする中、食事をする高齢者ら(川崎市のSOM POケア ラヴィーレ若葉台で)

がある」と回答。食事中に物を詰まらせる窒息事故も少なくない。

■三つのポイント

稲川さんによると、誤嚥防止につながる姿勢のポイントは三つだ。▽左右の足の裏をしっかりと床につける▽膝はほぼ直角に曲げ、かかとを少し手前に引く▽深く腰かけ、やや前かがみの状態になる――。

前かがみ気味にすることで、後ろにずれやすい重心が前方に移る。両足にも自然と体重がかかり、体を支えられる。

この時、最も大事なのは、「骨盤を立てる」こと。イラスト。骨盤を立てると体幹が安定し、かんだりのみ込み力が増す。

「おへそを真正面に突き出すイメージで座ってみて」と稲川さん。自分の姿勢を確認したい時は、家族などに横から写真を撮ってもらえば客観的にチェックできる。

■車椅子降り椅子で食事

川崎市の介護付き有料老人ホーム「SOM POケア ラヴィーレ若葉台」では食事の際、職員が利用者一人一人の姿勢に注意を向け

る。ホーム長の川口寛人さんは「筋力や体幹が弱まり、姿勢が安定しにくい人もいる。その人の状態に応じた支援が必要です」。

片側に体が傾きがちな人には、体とひじ掛けの間には、クッションを置いて体がまっすぐになるよう調整。車椅子の人は可能な限り、椅子に移ってもらう。「車椅子は移動のためのもの。食事の際は椅子にきちんと座ること、食事も取りやすくなる」と川口さん。

入居者の大下美波さん(80)は「気持ちよく座れ、食事が進みます」と笑顔を見せた。

机や椅子が自分に合っているかも確認したい。机はひじが無理なく載る高さがいい。足が床につかない時は

は足置き台などを使う。産業技術総合研究所の主任研究員、北村光司さんは「座っていて姿勢が崩れ、滑り落ちるケースなど、高齢者の椅子関連の事故は多い」と話す。ひじ掛けがあると左右からの転落防止になるが、机にひじ掛けがぶつかる椅子だと、体と机に距離が出来て危険だ。ひじ掛けが机の下に収まる椅子を選びたい。

食事のほか、書き物など活動時は同じ姿勢を心がける。一方で、稲川さんは「ソファでくつろぐ時は、楽な姿勢で構いません」と話す。「家で座っている時間が長くて、食事の前は座り直すなど、姿勢を意識することで生活にもメリハリが出ます」と話す。