

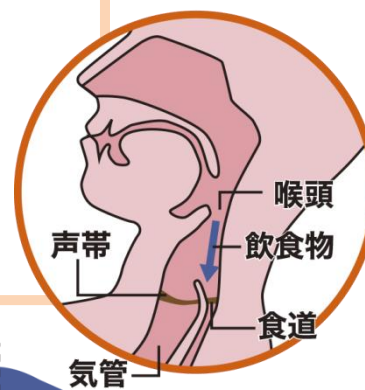


## 食事のコツ

- ◎意識がはっきりしている時に食べる。
- ◎ひとくちは小さめに。
- ◎次の一口は、しっかり飲み込んでから。
- ◎ゆっくりと、せかさない。
- ◎食後、上半身をあげた状態で30分程度休む。

## 食べるときの体勢について

かるくアゴは引くように  
しましょう。



体勢がずり落ちないように  
膝の下に枕を入れたり  
ギャップアップしましょう。

ベッドの角度は  
**45～60度**  
にしましょう。



## 食べ物の工夫

飲み込みやすさ

柔らかく煮たおかず(軟菜)

お粥

ミキサー食粒のないお粥

とろみをつけた汁物・ジュース

ゼリー

## とろみの付け方

- 1 飲み物をスプーンで混ぜながら、少量ずつとろみ剤を入れる
- 2 数分置く
- 3 とろみの付き方を確認する

とろみの強さ	☆☆☆☆	★★☆☆	★★★★☆	★★★★★
とろみのイメージ	フレンチドレッシング状	とんかつソース状	ケチャップ状	マヨネーズ状
イメージ図				
使用量の目安	← 1g →		← 2g →	
			← 3g →	

(水・お茶100mlあたり)

## 飲みづらい食べ物は？

◎サラサラの水

◎パサつくもの(ゆで卵の黄身など)

◎弾力の強いもの(こんにゃくなど)

◎喉にはりつくもの(もち、のり、わかめ)

◎粒が残るもの(ピーナッツ、大豆)

◎繊維の強いもの(ごぼう、ふき)