

# 食事の姿勢について

何気なく食事している姿勢、  
背中が曲がっていませんか？

背中が曲がった姿勢が続いてしまうと、円背（猫背）や巻き肩になり日常生活に影響したり、誤嚥に繋がるリスクがあります。今回は食事の姿勢をお伝えします。



自宅で食事するとき、リラックスしているため、気が付いたら左のような姿勢になっていませんか？背中が曲がっているため顎が上を向いており、足がきちんとついていないという悪い例です。



リスクを予防するためにも、

- 顎を引く
- テーブルの高さは腕を乗せて肘が90度に曲がるくらい
- テーブルと体の間は握りこぶし1つ分
- 股関節、膝、足首は90度を目安に
- 足の裏は床につける（つかない場合は足置きを置くのも良い）

円背（猫背）で上記の姿勢が難しい場合は背中と背もたれの上にタオルやクッション等を挟むことで接触面が増え、より安定した姿勢になります。

以前のコラムでお伝えしている自宅でできる運動を行うことで、姿勢維持にも繋がります。ぜひ取り入れてみてください。

年末年始、家族で集まり食卓を囲むことが増えるのではないのでしょうか。おもちゃを詰まらせないためにも、姿勢を意識してみましよう。

どうぞお体に気を付けてお過ごしください。