

りはっぴねす

ワンポイント ✨ アドバイス !

おいしく食べるための姿勢

食べ物がおいしい季節となりました。食べこぼしが多いと、せっかくの料理も気を使ってしまい楽しめなくなってしまいます。おいしく食べるために食事の姿勢を見直してみましょう。

少し前かがみになると飲み込みやすく、むせにくくなります。

背中まっすぐに保ちます。

身体とテーブルの間に握りこぶし1つほどの隙間を空けます。

安定させるため、足の裏をしっかりと床に着けましょう。



テーブルの高さは腕を乗せてひじが 90 度に曲がるくらいの高さにします。

椅子と座面の高さは膝が 90 度に曲がるくらいの高さにします。

Q 高さが合わないときはどうしたらよいのでしょうか？

A 肘が 90 度になるよう座面に座布団や、大きめのバスタオルを畳んだものを置き、高さを調節します。(滑らないよう注意!) 足が浮いてしまったら、足の裏がしっかり着くような台を用意しましょう。本や雑誌などを紙袋に入れ、ガムテープでしっかり止めるだけでも役立ちます。