

- ③あごを突き出さなくていいように位置を調整
- ④小皿にとってひと口の量が多くなるように
- ⑤口腔ケアを忘れずに



- ②お尻は椅子に確実にのせる
バランスが悪い時はタオルなどで
左右のバランスを整える

- ①両足を踏ん張れるようにする

「食からフレイル予防」を改変