せっしょくえんげしょうがい
摂食嚥下障害のリハビリテーション

～安全に美味しく食べるために～

恵寿総合病院

リハビリテーションセンター

言語療法課

1.はじめに

　このパンフレットは、安全な食生活を送るための具体的な取り組みを紹介しています。

　食べやすい食事の形、水分にとろみをつけるなどの工夫や、のどを鍛える体操を行うことで、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）の予防や窒息を防ぎ、いつまでもおいしく食事を食べ続けられるような内容になっています。

　あなたに合った方法を提案します。

2.基礎情報

お名前　：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

性　　別：　男　　・　　女

生年月日：大　・　昭　・　平　　　年　　　月　　　日

年　　齢：　　歳

病　　名：

現在の状態：むせこみ	あり　・　なし
飲食物が口に残る	あり　・　なし
飲食物がのどに残る	あり　・　なし
食事のスピード	速い・正常・遅い
口につめこむ	あり　・なし
食事にかかる時間	分

3.摂取状況のレベル

年　　　月　　　日

摂食・嚥下障害を示唆する何らかの問題*1あり	経口摂取なし	□Lv.1　嚥下訓練*2を行っていない
		□Lv.2　食物を用いない嚥下訓練を行っている
		□Lv.3　ごく少量の食物を用いた嚥下訓練を行っている
	経口摂取と代替栄養	□Lv.4　1 食分未満の（楽しみレベルの）嚥下食*3を経口摂取しているが、代替栄養*4が主体
		□Lv.5　1-2 食の嚥下食を経口摂取しているが代替栄養を行っている
		□Lv.6　3 食の嚥下食経口摂取が主体で、不足分の代替栄養を行っている
	経口摂取のみ	□Lv.7　3 食の嚥下食を経口摂取している　代替栄養は行っていない
		□Lv.8　特別食べにくいもの*5を除いて、3 食を経口摂取している
		□Lv.9　食物の制限はなく、3 食を経口摂取している
□Lv.10　摂食嚥下障害に関する問題なし		

*1 摂食嚥下障害を示唆する何らかの問題：覚醒不良、口からのこぼれ、口腔内残留、咽頭（のど）残留感、ムセなど

*2 嚥下訓練：専門家またはよく指導された介護者・本人が嚥下機能を改善させるために行う訓練

*3 嚥下食：ゼリー、ミキサー食など、食塊形成しやすく嚥下しやすいように調整した食品

*4 代替栄養：経管栄養、点滴など非経口の栄養法

*5 特別食べにくいもの：パサつくもの、堅いもの、水など

出典：藤島一郎ら：「摂食・嚥下状況のレベル評価」簡便な摂食・嚥下評価尺度の開発.リハ医学 43：S249,2006　一部改変

4.摂取状態

◆主食（お粥ミキサー・お粥・軟飯・ご飯）

◆副食（ミキサー食・ソフト食・軟菜・常菜）

◆大きさ（問題なし・一口大・刻み　　mm）

コメント＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

◆水分（とろみあり・とろみなし）

とろみの粘度：薄いとろみ・中間のとろみ・濃いとろみ

（ポタージュ状・　ヨーグルト状　・マヨネーズ状）

当院では「トロメイク SP」を使用しています　水 100 ccに（　　）g

＊商品によって使用量が異なりますので、商品のパッケージをご参照ください

◆摂取方法：自力摂取（見守り要・　不要　）・介助

コメント＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

◆姿勢：あごを引いて食べましょう！

ベッド上※・車椅子(普通・リクライニング※)　・椅子

※角度：90 度・60 度・45 度・30 度

コメント＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

◆一口量：ティースプーン・大スプーン・箸

スプーン（1/2 量・すりきり・山盛り）

すりきり

山盛り

◆義歯の使用：あり　・　なし

◆口やのどに食べ物を残さない、残ったものをきれいにする方法：

□交互嚥下（こうごえんげ）：＿＿口食べ物を食べた後に＿＿口（ゼリー･とろみ）を食べて下さい

□空嚥下（からえんげ）：食べ物を飲み込んだ後に、つばを飲み込みましょう。

□横向き嚥下（よこむきえんげ）：飲み込む時に、（右・左）を向いて飲み込みましょう。

□むせた時はしっかり咳をして、落ち着くまで休憩しましょう

◆現在の薬の飲み方：

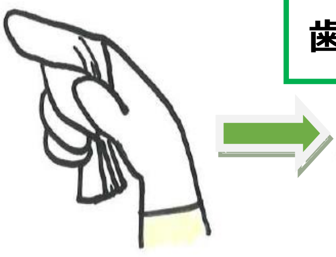
□そのまま飲んでいます　　□とろみにくるんで飲んでいます

◆お口のケア：

お口の乾燥（あり・なし）　保湿剤の使用（あり・なし）

ケアの仕方⇒□歯ブラシ、うがい　□ふき取り（口腔ガーゼ）

ガーゼを用いたお口のケアの方法



指に巻き付ける

歯面・歯ぐき・内頬

※歯間部はブラッシングすることをお勧めします

舌

奥から手前に

上あご

奥から手前に

◆入れ歯は外して洗いましょう

◆食後 30 分以上は体を起こして過ごしましょう

5.お口や舌の動きをスムーズにする体操

★設定してある回数に関しては、慣れてきたら、回数を増やしながら行ってみてください

□パタカラ体操

「パパパパパ」：口をしっかり閉じて発音

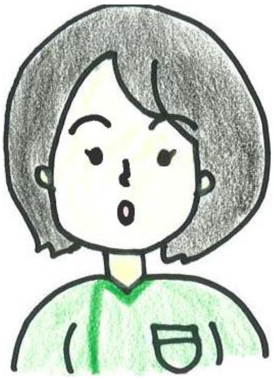
「タタタタタ」：舌を上あごにくっつくように発音

「カカカカカ」：のどの奥を意識して発音

「ラララララ」：舌をまるめて発音

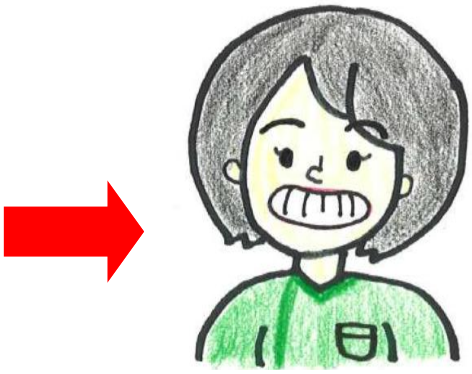
☆2 回繰り返す

□口の体操（唇を中心に）



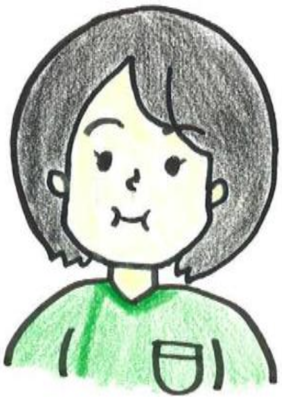
①口をすぼめる

☆5 回繰り返す



② 「いー」と横に開く

□ほほの体操



① ほほを膨らませる

② ほほをすぼめる

☆5 回繰り返す

6.飲み込むパワーをつける体操

□ごっくん体操

① のどぼとけに手を当てる

② ごくんとつばを飲み込む

☆のどぼとけが上がることを確認しましょう

☆3 回繰り返す

□開口体操

① ゆっくり大きく口を開けて 10 秒間キープする

② しっかり口を閉じて 10 秒間休憩する

＊お口は痛みが出ない程度に開きましょう

☆2 回繰り返す

□おでこ体操

①手のひらでおでこを押し合うようにする

②おへそをのぞき込みながら、5 つ数える

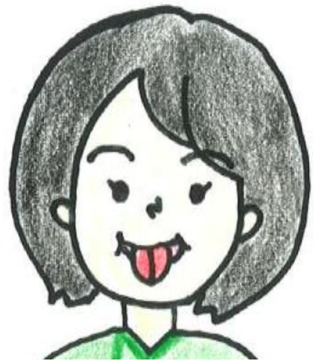
＊首に痛みのある方や高血圧の方は

避けましょう

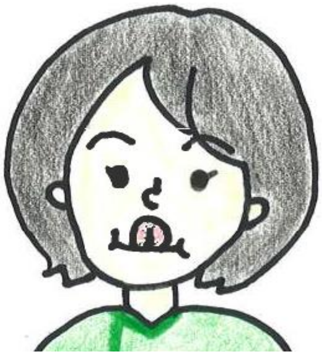
☆3 回繰り返す

7.舌のパワーをつける体操

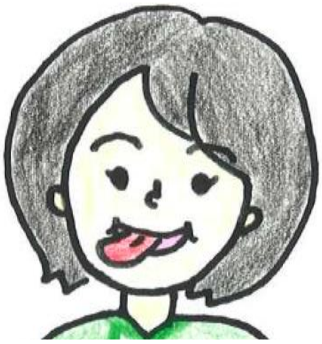
□舌トレーニング



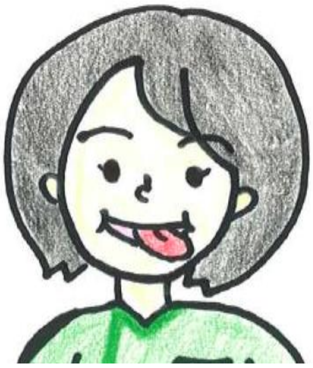
①舌であごの先を触るつもりで伸ばす



②舌で鼻のあたまを触るつもりで伸ばす



③舌を左右に伸ばす



④お口の周りをぐるりと舌を動かす

8.滑舌（かつぜつ）をよくする体操

□早口言葉

レベル１：生麦　生米　生卵

レベル２：隣の客はよく柿食う客だ

レベル３：青巻紙　赤巻紙　黄巻紙

レベル４：隣の竹垣に竹立てかけたのは
竹立てかけたかったので竹立てかけた

☆口を大きく動かしながら言いましょう

□新聞などの記事を声に出して読む

9.おわりに

人生１００年時代。

私たちが日々何気なく行なっている食事は人生の大きな楽しみのひとつでもあります。

この楽しみが、いつまでも長く続けられますように…。

☆飲み込みのことで困ったときや嚥下外来の問い合わせ

恵寿総合病院（代）　**0767-52-3211**

リハビリテーションセンター　言語療法課

担当　言語聴覚士（　　　　　　）