

# 新潟嚙下えんげ手帳



記入開始日 年 月 日

お名前

イラスト：天倉ふゆ

Produced by

新潟摂食嚙下ネットワーク懇談会

嚥下（えんげ）とは水や食べ物をお口から取り込んで飲みこむことをいいます。さまざまな病気や、歳をとって喉の筋力が衰えたとき、また認知症や歯や口の問題、いろいろの原因で摂食嚥下障害（せつしよくえんげしようがい）が起こります。摂食嚥下障害とうまく付き合っていくためには、食べ物、飲み物、食べる姿勢や食具、食事介助方法、口や歯のケアにさまざまな工夫が必要です。

この手帳は、病院やクリニックで摂食嚥下障害と診断された方、またはその可能性があると思われる方が、ご自身の状態を把握して、日常生活で気を付けることについて必要な情報を記録していただくためのものです。

あなた自身の大切な情報として、いつも携帯して下さい。また、ケアマネジャーや施設・入院先のスタッフに見せて、適切なケアを受けて下さい。むずびあい手帳をお持ちの方は、穴を開けて、一緒に挟んで利用して下さい。この手帳がいつまでもあなたが元気でおいしいものが食べられる一助となることを祈っています。

新潟市摂食嚥下ネットワーク懇談会 共通情報様式検討グループ一同

ふりがな		(性別)	
名前		男	女
生年月日	年	月	日 ( 歳)
住所			
電話			

## 目次

P.1 はじめに

P.3 栄養摂取方法の状況

このページは嚥下障害と評価した医師・歯科医師・看護師・言語聴覚士・管理栄養士に書いてもらってください。食べられる食形態・目標とするカロリー・経管栄養量などを記録して、いつも安定したカロリー摂取ができるようにするためのページです。

P.6 嚥下調整食・とろみの説明

このページは栄養摂取方法の状況から今食べていただけの食形態やとろみについて知りたいときに参照してください。

P.9 食事の食べ方

このページは嚥下障害と評価した医師・歯科医師・看護師・言語聴覚士・管理栄養士に書いてもらってください。ダイアグラムで食事をするときを参照してください。

P.11 口腔の健康管理

このページは歯科医師・歯科衛生士に書いてもらってください。嚥下障害のある方は誤嚥性肺炎のリスクが高まります。口腔内を清潔に保ちましょう。また、入れ歯や歯の異常がある場合は歯科に相談しましょう。

P.13 食事状況の変化について

このページはご自身やご家族、食事介助をされる方に、日々の体調の変化を早く見つけるために記入をお願いします。

# 栄養摂取方法の状況

記載者【 】所属【 】

20\_\_年\_\_月\_\_日 アレルギー：\_\_\_\_\_

身長\_\_\_\_\_cm 食嗜好：\_\_\_\_\_

種類：	目標摂取kcal _____kcal/日		
投与量	朝	昼	夜 (眠前)
栄養剤量			
水分量			

コメント

食事回数 \_\_\_\_\_回 目標摂取kcal \_\_\_\_\_kcal/日

主食 米飯・軟飯・全粥・ミキサー粥 (酵素あり・なし)

副食 常食・軟菜・調整食 (きざみ・極きざみ・ソフト・ミキサー)

副食 コード分類 4・3・2-2・2-1・1 (分かれれば記入)

補助食品：\_\_\_\_\_

水分摂取	経管・経口 (○で囲む)	とろみ <u>要・不要</u>	商品名 _____
		程度 <u>薄い・中間・濃い</u>	_____g/100ml

内服方法	経管・経口 (○で囲む)	投与形態 <u>錠剤・簡易懸濁・粉砕</u>	内服時 _____使用
------	--------------	------------------------	-------------

# 栄養摂取方法の状況

記載者【 】所属【 】

20\_\_年\_\_月\_\_日 アレルギー：\_\_\_\_\_

身長\_\_\_\_\_cm 食嗜好：\_\_\_\_\_

種類：	目標摂取kcal _____kcal/日		
投与量	朝	昼	夜 (眠前)
栄養剤量			
水分量			

コメント

食事回数 \_\_\_\_\_回 目標摂取kcal \_\_\_\_\_kcal/日

主食 米飯・軟飯・全粥・ミキサー粥 (酵素あり・なし)

副食 常食・軟菜・調整食 (きざみ・極きざみ・ソフト・ミキサー)

副食 コード分類 4・3・2-2・2-1・1 (分かれれば記入)

補助食品：\_\_\_\_\_

水分摂取	経管・経口 (○で囲む)	とろみ <u>要・不要</u>	商品名 _____
		程度 <u>薄い・中間・濃い</u>	_____g/100ml

内服方法	経管・経口 (○で囲む)	投与形態 <u>錠剤・簡易懸濁・粉砕</u>	内服時 _____使用
------	--------------	------------------------	-------------




## コミュニケーション欄

ご本人・ご家族記入欄	年	月	日
関係機関記入欄	年	月	日 (記載者： )

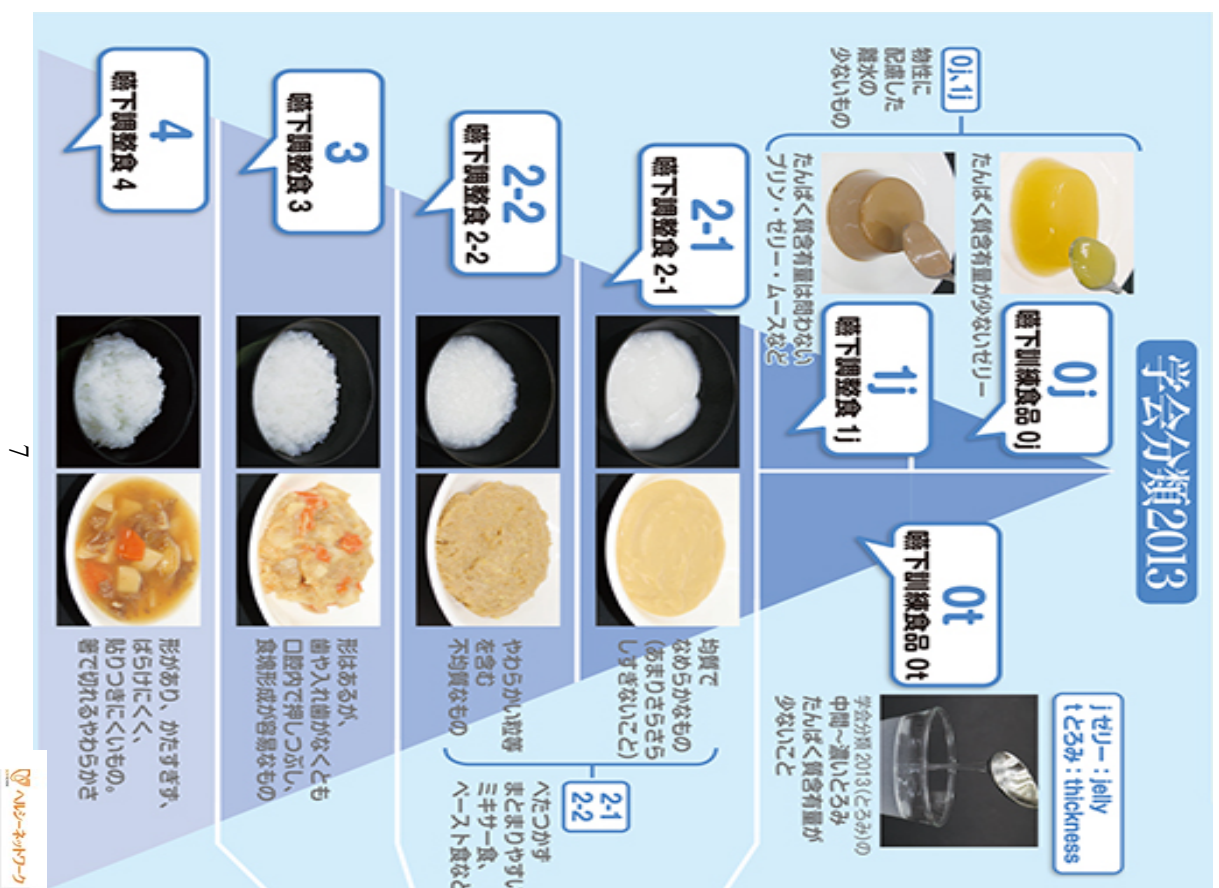
ご本人・ご家族記入欄	年	月	日
関係機関記入欄	年	月	日 (記載者： )

## 嚥下調整食分類2013(とろみ) 早見表

	嚥下1:とろみ【Ⅲ-39】	嚥下2:中間のとろみ【Ⅲ-39】	嚥下3:とろみ【Ⅲ-39】
			
性状の説明 (飲んだとき)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「ドリンク」するといふ表現が適切なとろみの程度</li> <li>●口に入れると口腔内に広がる液体の種類・味や温度によって、とろみがついてい場合もある</li> <li>●飲み込む際に大きな力を要しない</li> <li>●ストローで容易に吸うことができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●舌の上でまとめやすい</li> <li>●ストローで吸うのは抵抗がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スプーンで「食べる」という表現が適切なとろみの程度</li> <li>●ストローで吸うことは困難</li> </ul>
性状の説明 (見たとき)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スプーンを傾けるとすつと流れ落ちる</li> <li>●フォークの歯の間から養早く流れ落ちる</li> <li>●カッターを傾け、流れ出た後には、うっすらと跡が残る程度の付着</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スプーンを傾けると、とろりと流れる</li> <li>●フォークの歯の間からゆっくりと流れ落ちる</li> <li>●カッターを傾け、流れ出た後には、全体にコーティングしたように付着</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スプーンを傾けても、形状がある程度流れにくい</li> <li>●フォークの歯の間から流れ出ない</li> <li>●カッターを傾けても流れ出ない(ゆっくりと塊となって落ちる)</li> </ul>
粘度 (mPa・s) 【Ⅲ-5項】	50 - 150	150 - 300	300 - 500
LST値(mm)【Ⅲ-6項】	36 - 43	32 - 36	30 - 32

【嚥下調整食分類2013】より改変  
 「表の理解にあたっては嚥下調整食学会分類2013」の本文をお読みください  
 日本摂食嚥下リハビリ学会ホームページ: [https://www.jstdd.or.jp/doc/doc\\_manual.html](https://www.jstdd.or.jp/doc/doc_manual.html) 【嚥下調整食学会分類2013】  
 必ずご参照ください。

# 嚥下調整食分類2013と他（介護



# 食）分類の対応表

学会分類2013	他分類		
	嚥下食 ピラミッド	特別用途食品	UDF
0i	L0 (開始食)	I	—
0t	L3の一部 (とろみ水)	—	—
1j	L1・L2 (嚥下食1・II)	II	かまかくて よい
2-1	L3 (嚥下食III)	II III	ペースト状 2
2-2	L3 (嚥下食III)	II III	かまかくて よい 2
3	L4 (移行食)	—	箸で つぶせる 3
4	L4 (移行食)	—	箸で つぶせる つかせる 4

Memo

形態・特色などの詳細は「嚥下調整食分類（2013）の本文および学会分類2013（食事）早見表 <https://www.jsdr.or.jp/doc/classification2013.html> をご確認ください。

# 食事の食べ方 (記入例)

記載者【 所属【 年 月 日

## 入れ歯

上 使用・不使用 下 使用 不使用

## 食事姿勢

椅子・車椅子・ベッド・その他：  
姿勢 30 度

### ・頸部

前屈 (枕・クッション・バスタオル) 2 個

### ・頸部の向き

正中・右・左・その他：

( ) )

### ・身体の向き

正中・右下の側臥位・左下の側臥位・その他：

( ) )

### ・姿勢に必要な工夫

足台・机の高さ ( ) cm・テーブルに関する工夫・

その他 ( ) )

## 一口量

・カレースプーン・ティースプーン・クヌプーン 山盛り・すり切り

・その他 ( ) 一口量 ( 3 cc)

\* クヌプーンとはKポイントを刺激できる小さく薄いスプーンのことです.

介助法 介助あり・見守り・なし

写真スペース

- ・食べ方の工夫
- ・食べ方の工夫でしていること
- ・食前のアイヌツサージ (毎回・時々・していません)
- ・ゼリーでの交互嚥下 (毎回・時々・していません)
- ・とろみ茶での交互嚥下 (毎回・時々・していません)
- ・複数回嚥下 (毎回・時々・していません)
- ・咳払いを促す (毎回・時々・していません)
- ・環境調整 (毎回・時々・していません)
- ・その他 ( )

・食事後吸引 要・不要

# 食事の食べ方

記載者【 所属【 年 月 日

## 入れ歯

上 使用・不使用 下 使用 不使用

## 食事姿勢

椅子・車椅子・ベッド・その他：  
姿勢 度

### ・頸部

前屈 (枕・クッション・バスタオル) 個

### ・頸部の向き

正中・右・左・その他：

( ) )

### ・身体の向き

正中・右下の側臥位・左下の側臥位・その他：

( ) )

### ・姿勢に必要な工夫

足台・机の高さ ( ) cm・テーブルに関する工夫・

その他 ( ) )

## 一口量

・カレースプーン・ティースプーン・クヌプーン 山盛り・すり切り

・その他 ( ) 一口量 ( cc)

\* クヌプーンとはKポイントを刺激できる小さく薄いスプーンのことです.

介助法 介助あり・見守り・なし

写真スペース

- ・食べ方の工夫
- ・食べ方の工夫でしていること
- ・食前のアイヌツサージ (毎回・時々・していません)
- ・ゼリーでの交互嚥下 (毎回・時々・していません)
- ・とろみ茶での交互嚥下 (毎回・時々・していません)
- ・複数回嚥下 (毎回・時々・していません)
- ・咳払いを促す (毎回・時々・していません)
- ・環境調整 (毎回・時々・していません)
- ・その他 ( )

・食事後吸引 要・不要

## 口腔の健康管理

記載者

氏名 ( ) 職種 ( ) 記載日:

施設・医療機関名 ( ) 年 月 日

①介助: 自立・一部・全部

介助のポイント:

[ ]

②うがい: 可・不可

※うがいができない場合

拭き取り・吸引

③入れ歯: あり・なし  
使用状況 ( )

④口腔清掃用具:

歯ブラシ・歯間ブラシ サイズ

( )・舌ブラシ・

タフトブラシ・スポンジブラシ・

ガーゼ・ケアティッシュ

その他 ( )

⑤保湿剤使用:

あり (ジェル・スプレー・

リキッド)・なし

保湿剤使用の工夫

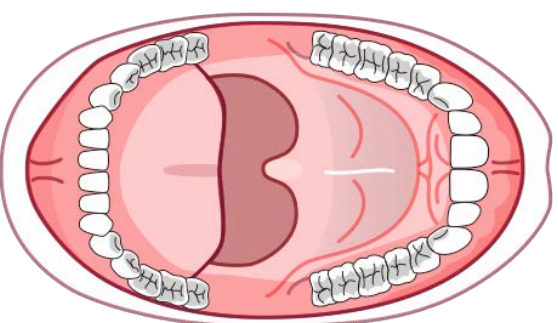
[ ]

⑥機能訓練: あり・なし

訓練法:

[ ]

↓口腔内の状態や口腔ケアの  
ポイントを記入して下さい



コメント

11

## 口腔の健康管理

記載者

氏名 ( ) 職種 ( ) 記載日:

施設・医療機関名 ( ) 年 月 日

①介助: 自立・一部・全部

介助のポイント:

[ ]

②うがい: 可・不可

※うがいができない場合

拭き取り・吸引

③入れ歯: あり・なし  
使用状況 ( )

④口腔清掃用具:

歯ブラシ・歯間ブラシ サイズ

( )・舌ブラシ・

タフトブラシ・スポンジブラシ・

ガーゼ・ケアティッシュ

その他 ( )

⑤保湿剤使用:

あり (ジェル・スプレー・

リキッド)・なし

保湿剤使用の工夫

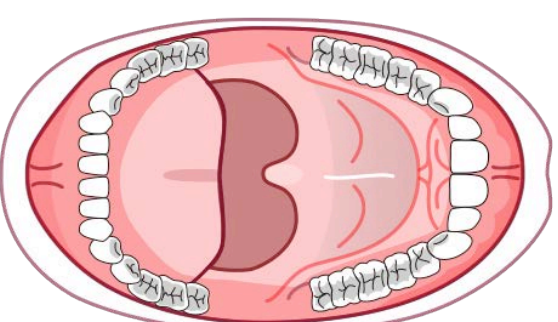
[ ]

⑥機能訓練: あり・なし

訓練法:

[ ]

↓口腔内の状態や口腔ケアの  
ポイントを記入して下さい



コメント

12

## 食事状況の変化について

月日	たんが らみ	水分で むせた	食事で むせた	食事時間	食事摂取量	とろみ	食具
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	

＜参考＞食具の記入について  
1:キヌブーン、2:ティースブーン、3:カレースブーン4:箸、  
5:その他 ( )

13

## 食事状況の変化について

月日	たんが らみ	水分で むせた	食事で むせた	食事時間	食事摂取量	とろみ	食具
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	

＜参考＞食具の記入について  
1:キヌブーン、2:ティースブーン、3:カレースブーン4:箸、  
5:その他 ( )

14



## 食事状況の変化について

月日	たんが らみ	水分で むせた	食事 むせた	食事時間	食事摂取量	とろみ	食具
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	
/	有/無	有/無	有/無		主食 ( ) 副食 ( )	割	

<参考>食具の記入について  
1:水スプーン、2:ティースプーン、3:カレースプーン4:箸、  
5:その他 ( )

## 食事状況の変化について

追加のページをここに貼り付けて  
ご使用ください。

17

18