



ふじおさんとふじ子さんの

おいしくごっくん！ サポートブック



加齢や病気などにより、飲み込むことが難しくなっても、
できるだけ長く、口から食べる楽しみを持ち続けたいものです。

「少しサポートがあれば自分で食べられる方」の
在宅介護に携わる支援者の皆さんが、
ご家族やご本人と一緒に見ていただけるよう、
「安全で食べやすい食事」についてのヒントをまとめました。



ふじおさん

ふじ子さん

静岡県富士健康福祉センター
協力：静岡県給食協会富士支部・富士宮支部

食べる機能は大丈夫？

口腔ケア

食べ方の工夫

調理の工夫

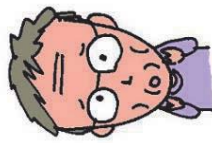
水分のとりかた

参考情報

せつしよくえんげ

摂食嚥下機能の低下に早めに気づき、対応をすることが大切です

こんなサインはありませんか？日頃から注意してみましよう。



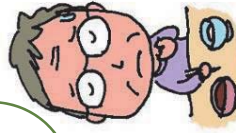
最近やせてきた



食後に声が変わった
(がらがら声)



食べるとむせる
ことが多くなった



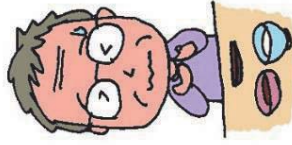
食べ物のがどに
残っている感じがする



食事中・食後に
咳が出る



食事に時間がかかる



飲み込みにくい

最近食べにくいものが
多くなったよお

家族と
同じものを
食べたいな

どうすれば
いいかねえ

専門家に相談してみましよう
これらの症状は、お口の中の問題やさまざまな病気が原因となり、生じる場合があります。医師、歯科医師、担当ケアマネジャー、以前に入院や施設入所をしていた方はその病院や施設などに相談しましよ。

嘔みにくく、飲み込みにくくなったら要注意！ ～摂食嚥下機能の低下により起こる問題～

誤嚥 (ごえん)

《飲食物やだ液が気管に入ったら…》通常なら激しい咳とともに排出されますが、咳(むせる力)が弱いと、誤嚥しやすくなります。誤嚥が窒息や肺炎を招くこともあります。**誤嚥性肺炎についてはp5へ**➡
飲食物の形態の工夫などで誤嚥を予防しましょう。



脱水

《水分摂取が減ってしまったら…》むせることを嫌い、水分摂取を控える人も少なくありません。高齢者はのどの渴きを感じにくく、体内の水分の調整機能が低下しているため、気づかないうちに脱水状態に陥りやすいので、適切な水分補給が大切です。



低栄養

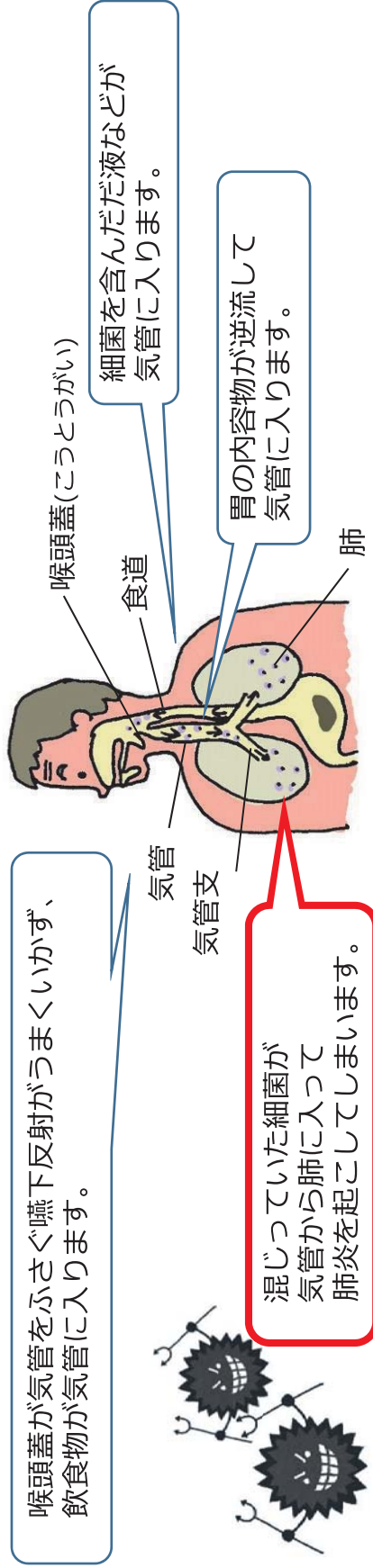
《食べる物の種類や量が減ったら…》エネルギー源やたんぱく質が不足すると「低栄養」になり、体力や免疫力が低下する可能性があります。主食だけではなく、栄養価の高いおかず(主菜、副菜)も一緒に食べることが大切です。食べやすいものだけに偏らないようにしましょう。
体重減少に気をつけ、食事を一度に食べられない時は、「回数を増やす」「おかずから食べる」など工夫してみてください。

食べる楽しみの喪失

《「なぜ自分だけ」と思ってしまったら…》「この程度しか食べられない」とあきらめるのではなく、「これなら食べられる」「こうすれば食べられる」と探すことを、周りの方と一緒に楽しみたいですね。
安全においしく食べるための工夫はいろいろあります。

誤嚥性肺炎 (ごえんせいはいえん)

飲食物やだ液が気管に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。誤嚥により飲食物やだ液に混じって**細菌**が気管に入ることによって「**誤嚥性肺炎**」を招くこともあります。



喉頭蓋が気管をふさぐ嚥下反射がうまくいかず、飲食物が気管に入ります。

混じっていた細菌が気管から肺に入って肺炎を起こしてしまいます。

細菌を含んだだ液などが気管に入ります。

胃の内容物が逆流して気管に入ります。

「不顕性誤嚥 (ふけんせいごえん)」は、気づかないうちに飲食物やだ液が気管に入って起こる「むせない誤嚥」です。胃の内容物が食道を逆流することで起こる誤嚥もあります。

予防のためにできること

- ① お口の中の細菌を少なくするため、お口の中を清潔にしておく
- ② 胃から食道への逆流を防ぐため、食後すぐに横にならず、1～2時間くらいは上体を起こした姿勢で過ごす
- ③ 肺炎にかかりにくく、仮にかかっても治りやすくするため、日頃から体力をつけておく

口腔ケアについてはP7へ

誤嚥しかけたものを、はき出す力も必要ね！



健康な「口」づくり

お口の中を不潔にしていると、誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなります。飲食物やだ液を誤嚥したとき、細菌が肺の中に入ってしまいますからです。

「お口の中をきれいにすること」が重要です。食べる前にはお口の中をきれいにし、潤し、食べる準備をしましょう。食後も必ず歯みがきをして、お口の中に残った物を取り除いておきましょう。

歯

歯と歯ぐきの境目も磨きましょう



電動歯ブラシ

歯と歯の間もきれいにしましょう



糸ようじ 歯間ブラシ

★歯垢（プラーク）がたまりやすい場所はこちら！



舌

舌の上についた汚れ「舌苔（ぜったい）」をお掃除しましょう

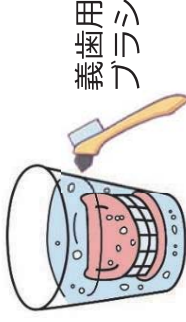


舌ブラシ

入れ歯



毎日、義歯洗浄剤を使いましょう

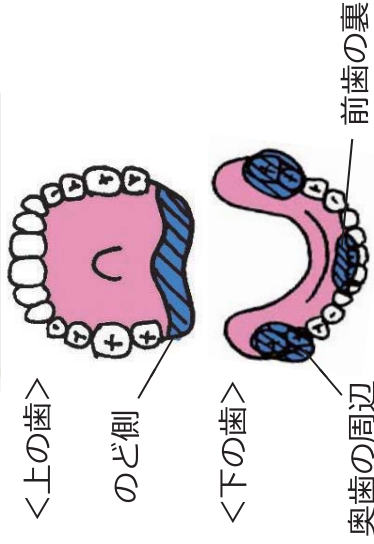


義歯用ブラシ

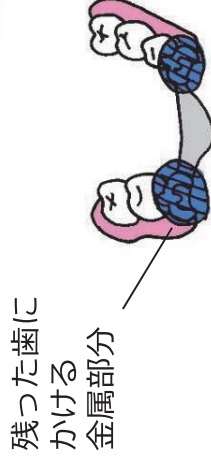
表・裏をこすり洗いして、流水で流しましょう

★お手入れを忘れやすい場所はこちら！

総入れ歯の場合



部分入れ歯の場合



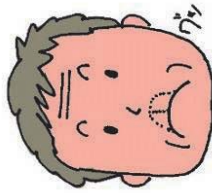
かかりつけ歯科医を持ちましょう

定期的に、かかりつけ歯科医にお口の中の状態を見てもらいましょう。自分に適したお口のお手入れなどの指導を受けましょう。

食事の前に、お口の体操をしましょう。日頃から、お口のまわりや頬を動かすことで、飲み込みやすくなります。会話や歌も効果的です。また、舌を動かすことで舌の筋肉が鍛えられ、スムーズな飲み込みにつながります。

舌体操

①口を閉じたまま、舌を上。



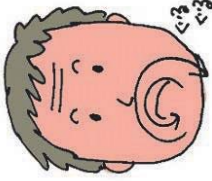
②舌を下に。



唇を内側から押すように



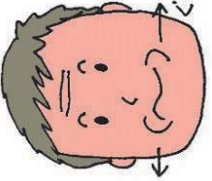
③舌を右まわり、左まわりにぐるっと。



ゆっくり、大きく動かします



④舌を右へ左へ。左右の頬を押します。



口の体操（「ふじの山」体操～健口体操～）

毎日、音楽に合わせてお口を動かしてみましよう。

※富士宮市内では、正午と午後4時に防災無線で「ふじの山」が流れます。

「パン・ダ・の・た・か・ら・ち・の」など、声に出して言うのも、食べる前の準備体操になるよ！



♪ あたまを 鼻から吸って	♪ くもの 口から吐く	♪ うえに 鼻から吸って	♪ だし 口から吐く	♪ しほうの 頬をふくらめる	♪ やまを 頬をすぼめる	♪ みお 頬をふくらめる	♪ ろして 頬をすぼめる
♪ かみなりさまを 右頬をふくらめる	♪ したに 左頬をふくらめる	♪ きく 右頬をすぼめる	♪ やま 「う」の口	♪ いちの 「う」の口	♪ やま 「い」の口	♪ 「う」の口	♪ 「い」の口



(資料：富士宮市健康増進課)

誤嚥（ごえん）を防ぐ！

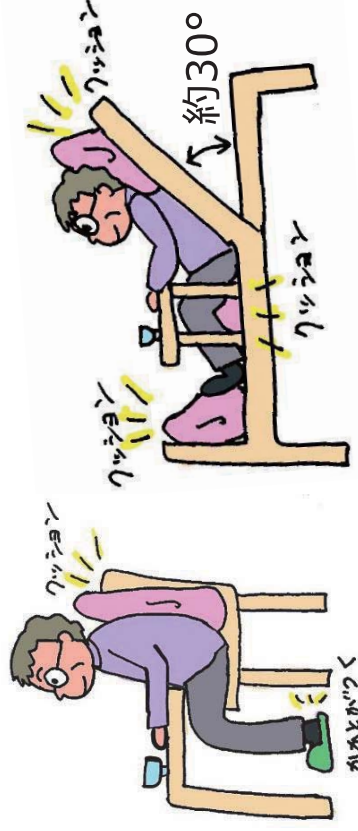
食べる力を高める

【食べる姿勢】

食事の姿勢では「**頭が後ろに下がらないようにすること**」が大切です。クッションなどで調整しましょう。

これまでに病院や施設から指示が出ている場合は、その指示を守りましょう。

安全に食べられるよう、食べる環境を工夫しましょう。まず、これから食べるということと、内容と量を認識しましょう。「食べることに意識を集中すること」が重要です。



【道具の選び方】



ティースプーン

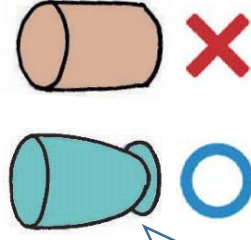


カレー Spoon



スプーンは、一度にお口に入れる量が多くなりすぎないものを選んでください。十分に噛んで、一口ごとに飲み込んでから、次の一口をお口に運びましょう。

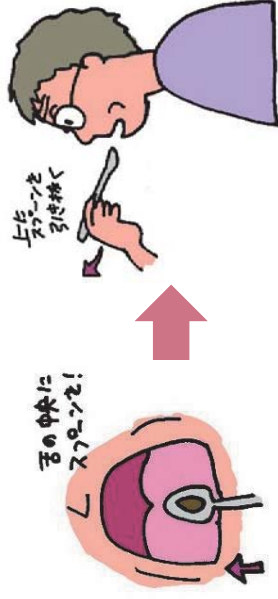
コップは、飲み干すときにあごが上がらないよう、底に近づぐにしたがって細くなってきているものを選んでください。



カップの浅い Spoon カップの深い Spoon

【食べさせる場合の注意】

食べる人と食べさせる人の位置が、同じ目線になるようにしましょう。舌の中央にスプーンを置いてお口を閉じてもらい、そのまま少し上の方にスプーンを引き抜くとよいでしょう。ペースがはやくなりすぎないように注意しましょう。



（参考：「在宅生活を支える！これからの新しい嚥下食づくり」 江頭文江著／三輪書店）

食べやすくなる工夫

【気をつけたい食感と食べ物】

バラバラ

そばろやかまぼこ、タケノコやせんべいのように、
噛むと口の中でばらけやすいもの。



ペラペラ

のりやわかめのように、口中にはりつきやすいもの。
葉物野菜の葉の部分のように、薄っぺらいもの。



パサパサ

固ゆで卵や焼いた鮭のように、口の中でまとまりにくい
もの。ふかし芋のように、水分の少ないもの。



サラサラ

さらっとした液体。また、高野豆腐のように、固形物と
サラサラの水分に分離してしまうもの。スイカ、ミカン
などの果汁の多い果物。



【食べやすい形態】

一度で口に入る大きさ

かたさが均一

口の中でまとまる

粘りの強い「もち」や、
かみ切りにくい「肉の塊」、
「タコ」「イカ」にも注意が必要ね



注意

口の中で小さなかけらになるものは、誤嚥の原因
になります。細かく刻んでも口の中でバラバラに
なるだけで、誤嚥する危険性が高くなります。

ペラペラしたものは、上あごだけでなく喉にもは
りつきやすく、危険です。

含まれる水分量が少ないものは、飲み込みにくく、
窒息の原因にもなります。

さらっとした液体はむせやすいです。噛んだ時にサ
ラサラした水分が出るものは、誤嚥する危険性が高
くなります。果物にも気を配る必要があります。

【調理の工夫】

「食べもののかたまり※」をイメージして、工夫してみましょう。

※噛み砕き、だ液と混ざって飲み込みやすい状態になった食べ物のかたまり。食塊(しょっかい)と呼ばれます。

①調理方法

- 「**する**」「**つぶす**」「**蒸す**」「**煮る**」など、素材の形状を変えたり、やわらかく調理したりします。



②切り方

- **細かく刻みすぎず**、一口大にします。
- めん類は、すすり上げながら食べると危険なので、3～5cmの長さで切るとよいでしょう。



★「**細かく刻めばOK**」では
ありません!

**かたいものを刻んだだけでは、
口の中でばらけてむせの原因
になり危険です!**



③適度な水分を加える

- パサパサ感を補うために、口の中でまとめられるくらいの水分が必要です。

たとえば…ふかしいものは「生クリームや牛乳を加えてスイートポテト」、
パンは「フレンチトースト」、「牛乳や紅茶に浸す」
卵は「スクランブルエッグ、オムレツ、温泉卵」、お浸しは「煮浸し」、焼き魚は「煮魚」に!



④油脂を加える

- なめらかさを出すために、油性のドレッシングやマヨネーズなどで和えます。

⑤ つなぎを使う

- 「つなぎ」を使うと、食べた物が口の中でまとまり、食べやすくなります。

● つなぎになるもの●

					
卵	小麦粉・パン粉 ・上新粉	里芋や山芋をつぶした もの・すりおろして 加熱したれんこん	マヨネーズ などの油脂	豆腐やみそ・練り ごまなど和え物の 和え衣	ゼラチンや寒天 などのゲル化剤

特別な食品でなくても
大丈夫なのね！

⑥ とろみをつける

- さらっとしたものはむせ やすいため、とろみをつけます。
- 料理にあんをかけると、口の中ではらけにくくなります。

たとえば・・・かきたま汁、ポタージュ、カレーやシチューなどは、とろみがあり食べやすい。
焼き魚や白身フライも、「あんかけ」にすれば飲み込みやすくなる。
とろみは片栗粉やコーンスターチ、とろみ剤などでつける。

とろみ剤についてはP21へ

(参考：「テクニク図解 かむ・飲み込むが難しい人の食事」藤谷順子著／講談社
「在宅生活を支える！これからの新しい嚥下づくり」江頭文江著／三輪書店)

そのまま食べられるもの

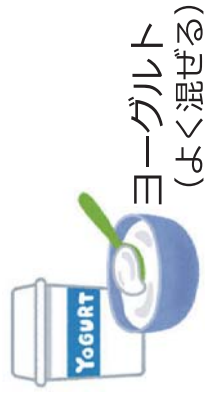


温泉卵

刺身のたたき

プリン

買ってきてそのまま食べられるエネルギーの高い食材を、上手に活用しましょう。



ヨーグルト
(よく混ぜる)

咀嚼ができる場合は…



アボカド

バナナ

クリーム系スープの素を少量の湯で溶いてとろみを出し、ポテトサラダなどに混ぜると、食べやすくなり、エネルギーアップにもなります。

あると便利な調理道具



ハンドミキサー

マッシャー

みんなで同じものが食べられるね♪

家族と同じメニューから取り分けできます。

おかゆはまとめて作って冷凍、必要な分だけ解凍すると便利ね！

おかゆ作りの工夫

【基本の作り方（全粥）】

〈材料〉

ごはん 100g
水 200ml

〈作り方〉

- ① 鍋にごはんと水を入れて火にかけ、ふっふっしてきたら弱火で約5分煮る。
 - ② 火を止め、蓋をして、約10分間蒸らす。
- ※冷えたごはんは温めてから使うと調理し易くなります。

おかゆの硬さは水の分量や火加減、炊く時間によって変わります。

水加減はお好みの硬さになるよう調整してください。

おかゆの水加減〈目安〉 (ごはんと水の割合)

全粥



ごはん： 水
1 : 2

七分粥



ごはん： 水
1 : 3

例えばごはん50gの場合には水100mlを入れて火にかける

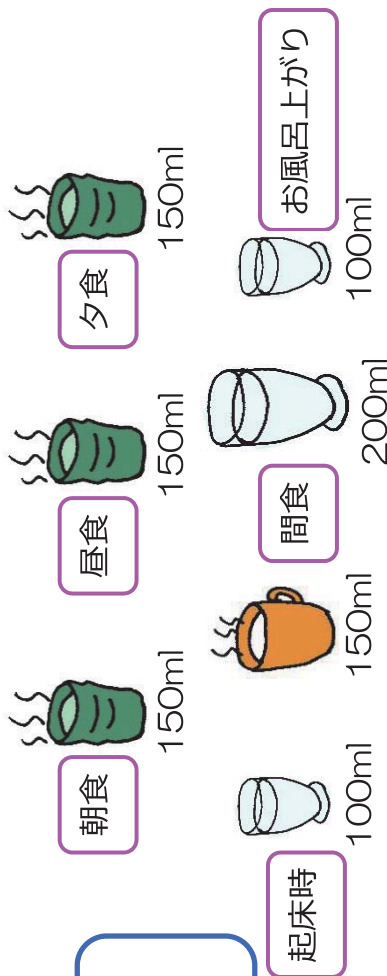
資料：(株)ヘルシーネットワーク

脱水を防ぐ！

1日にとる水分の目安は、約2リットルと言われています。食事で約1リットルの水分がとれていると考えると、食事以外の飲み物で約1リットルの水分が必要です。飲み忘れがないよう、時間やタイミングを決めて飲むようにしましょう。



食事から約1リットル + 飲み物から約1リットル



水分をたくさんとることが大事なのね！むせないで飲めるといいわね。



さらっとした液体には「**とろみ**」をつけると、のどをゆっくり流れて、飲み込みやすくなります。「むせ」を防ぐために、市販の「とろみ剤」を使ってみましょう。

その方によって、適切なとろみの強さは異なります。まずは薄いとろみをつけてみて、様子を見ましょう。

<input checked="" type="checkbox"/> 薄いとろみ		スプーンを傾けるとすっと流れ落ちる
<input checked="" type="checkbox"/> 中間のとろみ		スプーンを傾けるととろとろと流れる
<input checked="" type="checkbox"/> 濃いとろみ		スプーンを傾けても形状がある程度保たれ、流れにくい

資料：(株)ヘルシーネットワーク
 [日本摂食嚥下リハビリテーション学会
 「嚥下調整食分類2013」学会分類2013(とろみ)早見表]

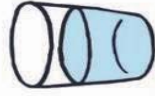
とろみのつけ方



1

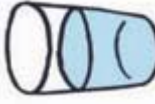
飲み物をスプーンでかきまぜながら、とろみ剤を加えます。

2



溶かしてから約2～3分、とろみの状態が安定するまで待ちます。

3



とろみの強さを確認します。



30秒くらい混ぜた方が、いいみたいね!

♪「ふじの山」の1番=約30秒です♪

- ・ 飲み物の種類や温度によっても、とろみのつき方は変わります。
【とろみがつきにくいもの（例）】



みそ汁など
塩分が高いもの



スポーツ
ドリンク



100%
果汁飲料



牛乳

ワンポイント

常に適切なとろみをつけるために、コップやスプーンは決まったものを使いましょう。



「決まったスプーン(150ml)を使い、すりせり1杯!」



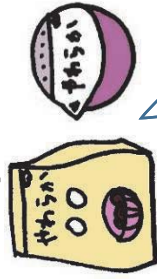
★「強すぎるとろみ」(ジャムくらの固さ)は、喉に詰まる恐れがあり危険です!

商品によって使用方法が異なるので、商品のパッケージなどをよく確認しましょう。

市販食品の利用

【どんなものが便利？】

- ・レトルト食品（介護食シリーズ）



かたさを調整した主食、主菜、副菜、デザートなどがあります。冷凍タイプもあります。食事の準備ができない時のためにも、ストックしておくとおくと安心です。

選び方についてはP29へ

【どうやって買うの？】

- ・ドラッグストア
- ・スーパーマーケット
- ・通信販売（カタログから電話注文、インターネット注文） など

配食サービスの利用

配食業者の方に、食べる方の状態を伝えましょう。

飲み込みにくい場合、希望する形態に対応してもらえるかなど相談して、対応してくれる業者を選びましょう。

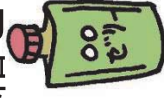
※条件が合えば、お住まいの市の補助制度を利用することもできますので、業者に確認してください。

「すべて手作り」でなくとも大丈夫！
市販の食品をうまく使いましょう。

- ・栄養補助食品
- ・水分補給ゼリー



食べにくくて食事が少ない時に、効率よく栄養補給できます。



液体では飲み込みが不安な方でも飲みやすく工夫されています。水分と同時に、エネルギーなどを補給できるものもあります。

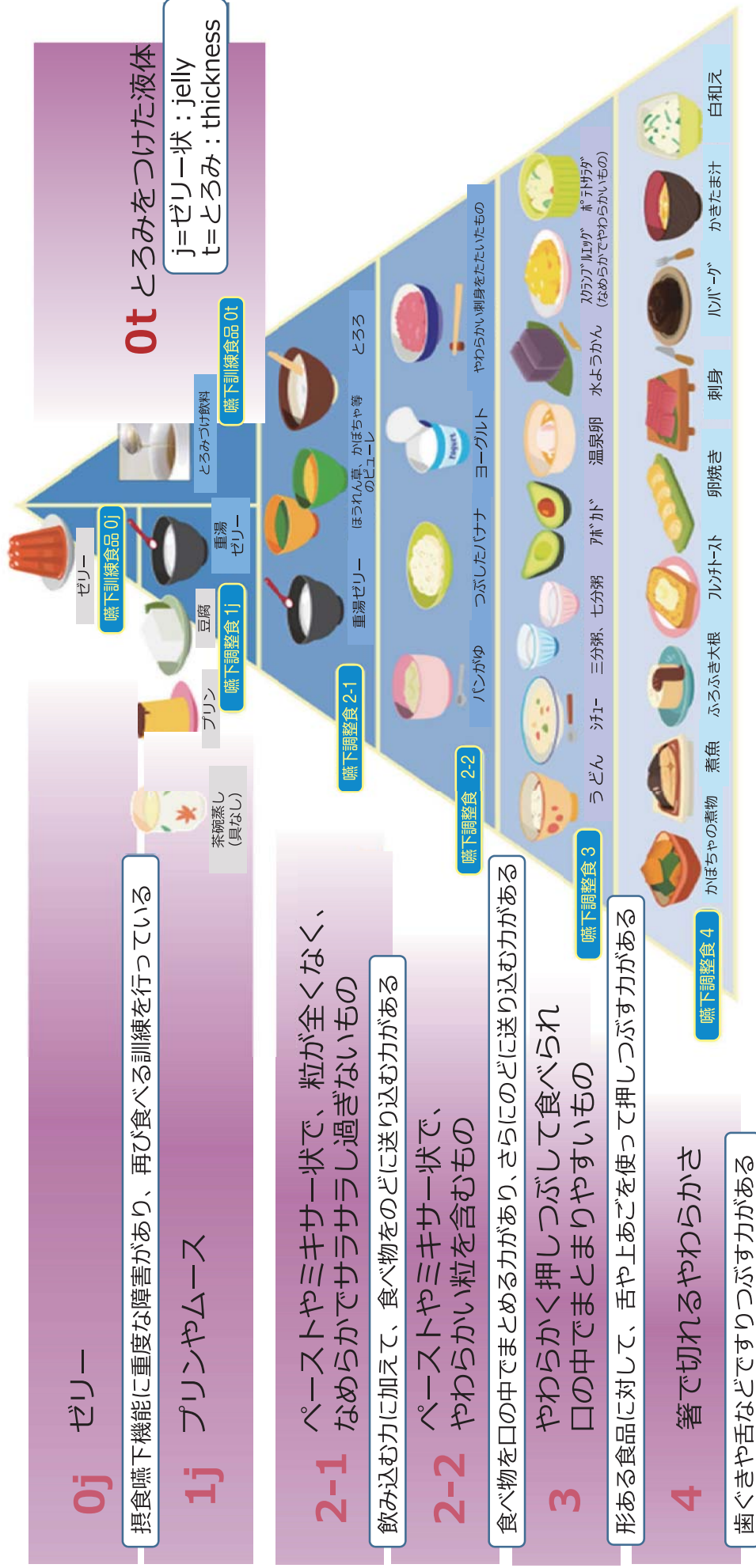


とろみ剤はドラッグストアにも売っています



参考

食事を安全に楽しむためには、食べる人の噛む力・飲み込む力・飲み込む力に適した食形態を選ぶことが大切です。下の図は、食べる力に合わせた食事の分類[日本摂食嚥下リハビリテーション学会「嚥下調整食分類2013」(学会分類2013)]のイメージ図です。この分類を基本情報として、病院・介護施設では、他の施設に食に関する注意事項などが伝達されます。入院や施設入所をしている方は、退院・退所の際に、どのレベルが合っているのかを病院や施設に聞いてみましょう。



* 図はめやすです。詳細は「嚥下調整食分類2013」の本文及び学会分類2013（食事）早見表をご確認ください。
（日本摂食嚥下リハビリテーション学会ホームページ：http://www.jsdr.or.jp/doc/manual1.html）

資料：(株)ヘルシーネットワーク（一部改変）

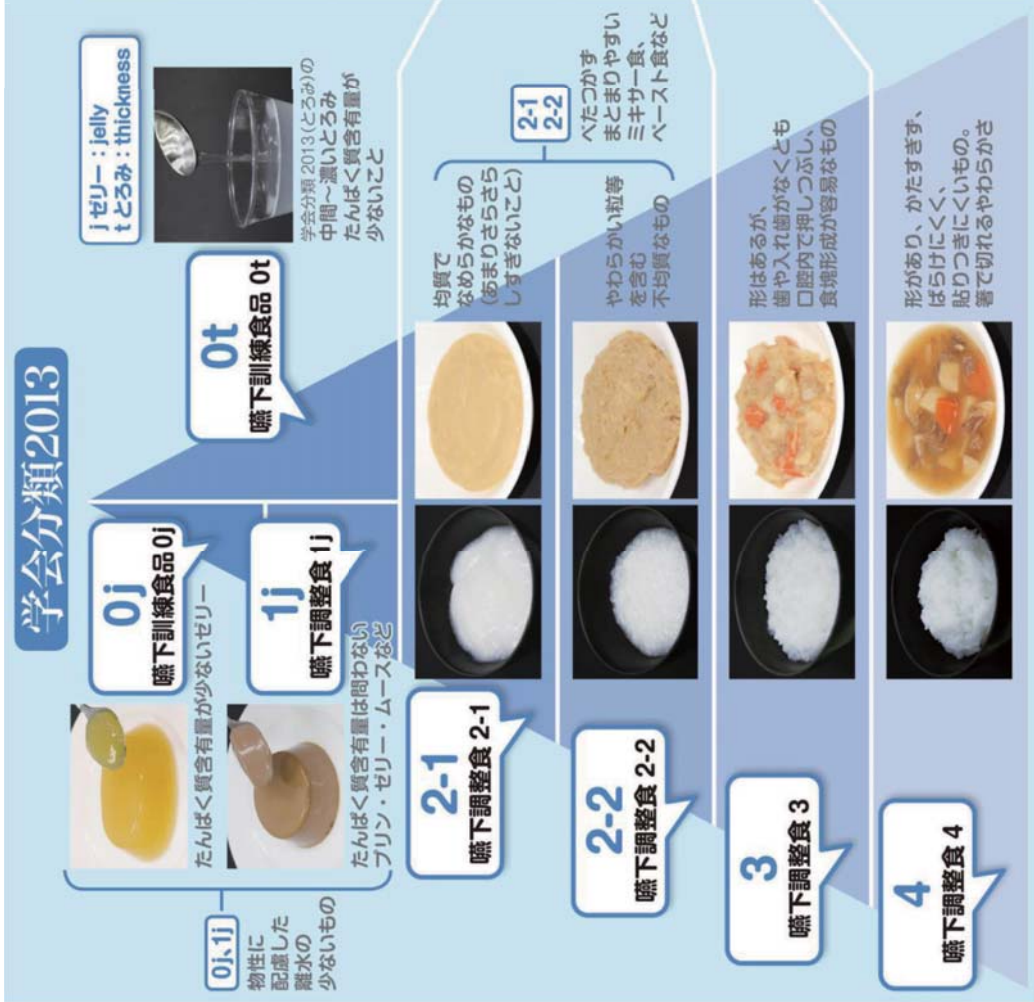
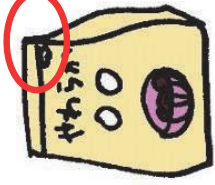
学会分類2013と他分類の対応



市販食品を選ぶ時は、ユニバーサルデザインフードや、スマイルケア食のマークなどを参考にしてみてください。

安全に、楽しく食事を続けられるように、市販食品にどのような段階があるかを知り、身体機能に合った食事をとりましょう。

マークは容器の見やすい場所にあります



学会分類2013	嚥下食ピラミッド	特別用途食品	UDF	スマイルケア食
0j	L0 (開始食)	許可基準 I	—	ゼリー状 0
0t	L3の一部 (とろみ水)	—	—	ゼリー状 0
1j	L1・L2 (嚥下食I・II)	許可基準 II	かまなくてよい	ムース状 1
2-1	L3 (嚥下食III)	許可基準 II, III	かまなくてよい	ペースト状 2
2-2	L3 (嚥下食III)	許可基準 II, III	かまなくてよい	かまなくてよい 2
3	L4 (移行食)	—	舌でつぶせる	舌でつぶせる 3
4	L4 (移行食)	—	歯くきでつぶせる	歯くきでつぶせる 4
			器柄にかめる (一部)	—

※学会分類2013に対応する内容のみ記載しています。嚥下食ピラミッドL5「普通食」、スマイルケア食「青マーク」等は割愛し、学会分類2013に対応していない場合は「—」を記載しています。

資料：(株)ヘルシーネットワーク

相談窓口などのごあんない

高齢者の食生活に関する相談

- 富士市地域保健課・健康政策課 電話：0545-64-8994、8992
- 富士宮市健康増進課 電話：0544-22-2727

高齢者とその家族のための総合相談

- 富士市高齢者支援課 電話：0545-55-2951
- 富士宮市地域包括支援センター 電話：0544-22-1591

在宅医療・看護・介護の相談

- 静岡県訪問看護ステーション協議会 電話：054-269-5554

在宅歯科医療の相談

- 静岡県在宅歯科医療推進室（静岡県歯科医師会館内） 電話：054-202-6480

医療機関の検索

- 「医療ネットしずおか」のホームページ
(<https://www.qq.pref.shizuoka.jp/qq22/qqport/kenmintop/>)
「摂食機能 ○○市」で検索してください。

★「摂食嚥下関連医療資源マップ」(<http://www.swallowing.link/>) には、
摂食嚥下に関するさまざまな情報が掲載されています。

作成・お問合せ先：静岡県富士健康福祉センター（医療健康課）
富士市本市場441-1 電話：0545-65-2151

監修：富士市歯科医師会・富士宮市歯科医師会

協力：静岡県給食協会富士支部・富士宮支部

【検討委員】特別養護老人ホーム 百恵の郷
富士市立中央病院
特別養護老人ホーム みぎわ園
富士いきいき病院
富士宮市立病院
特別養護老人ホーム 鑑石園
米山記念病院

その他、多くの方に御協力いただきました。

平成31年3月作成