

嚥下手帳



口腔・嚥下・栄養



氏名

年

月

使用開始

摂食嚥下障害

食べることが難しくなる、飲み込むことが難しくなることを、摂食嚥下障害といいます。

いろいろな病気が原因になったり、年齢を重ねることで、摂食嚥下障害がおこります。

症状や、重症度、対応方法はさまざまです。

安全に食事を楽しむために、安心して生活するためには、正しく理解して、適切な対応をすることが大切です。

手帳の目的

ご本人・ご家族・支援者・医療関係者のみなさまが、いつでも、どこでも、情報を共有できることを目的に、この手帳を作成しました。

嚥下のことだけでなく、口腔や栄養についても、掲載しています。

入院や受診のときにご持参いただき、ご活用ください。

医療関係者のみなさまへ

この手帳を利用して、ご本人やご家族への説明をお願いします。転院や、介護サービス利用時には、多方面にわたり、情報共有にご協力たまわりますようお願いいたします。



目次

項目	内容	ページ数	説明年月日
1.口腔ケア	口腔の観察ポイント	9	
	姿勢の観察ポイント	10	
	使用物品	11	
	方法	12～13	
2.義歯	義歯の取り扱い	14～16	
3.とろみ	とろみ調整食品について	17	
	とろみ水の作り方	18	
4.内服	安全な薬の飲み方	19～21	
5.食事	食事のポイント（食材）	23	
	ペースト・ミキサー状の食事	24	
	咀嚼が弱い場合の食事	25～26	
	とろみ剤とゲル化剤について	27	
	食事のための道具（スプーン・箸・皿）	29～31	
6.リハビリ	唾液腺マッサージ	33	
	口腔のストレッチ	34～35	
	口唇・頬・舌の運動	36	
	パタカラ体操	37	
	飲みこむ力の強化（開口保持・おでこ体操）	38	
7.姿勢	ベッド上	39	
	いす・車いす	40	
	食べ方の工夫	41～42	

食事状況

年 月 日

草・竜・郷・在

【食事形態】

主食： ペースト粥・ミキサー粥・全粥 ・ 軟飯 ・ 米飯

副食： ペースト・ミキサー・ソフト・きざみ・サイコロ大・普通

【水分とろみ】 なし ・ うすめ ・ 中間 ・ 濃いめ

【水分摂取方法】

コップ ・ ストロー ・ らくのみ ・ スプーン

【介 助】 なし ・ 一部介助 ・ 全介助

【姿 勢】

ベッド ・ リクライニング車椅子 ・ 車いす ・ いす

リクライニング角度 30度 ・ 45度 ・ 60度

その他（ ）

【使用食器】

ティースプーン ・ ソーダスプーン ・ 大スプーン ・ 箸

【そ の 他】

食事状況

年 月 日

草・竜・郷・在

【食事形態】

主食： ペースト粥・ミキサー粥・全粥 ・ 軟飯 ・ 米飯

副食： ペースト・ミキサー・ソフト・きざみ・サイコロ大・普通

【水分とろみ】 なし ・ うすめ ・ 中間 ・ 濃いめ

【水分摂取方法】

コップ ・ ストロー ・ らくのみ ・ スプーン

【介 助】 なし ・ 一部介助 ・ 全介助

【姿 勢】

ベッド ・ リクライニング車椅子 ・ 車いす ・ いす

リクライニング角度 30度 ・ 45度 ・ 60度

その他（ ）

【使用食器】

ティースプーン ・ ソーダスプーン ・ 大スプーン ・ 箸

【そ の 他】

食事状況

年 月 日

草・竜・郷・在

【食事形態】

主食： ペースト粥・ミキサー粥・全粥 ・ 軟飯 ・ 米飯

副食： ペースト・ミキサー・ソフト・きざみ・サイコロ大・普通

【水分とろみ】 なし ・ うすめ ・ 中間 ・ 濃いめ

【水分摂取方法】

コップ ・ ストロー ・ らくのみ ・ スプーン

【介 助】 なし ・ 一部介助 ・ 全介助

【姿 勢】

ベッド ・ リクライニング車椅子 ・ 車いす ・ いす

リクライニング角度 30度 ・ 45度 ・ 60度

その他（ ）

【使用食器】

ティースプーン ・ ソーダスプーン ・ 大スプーン ・ 箸

【そ の 他】

食事状況

年 月 日

草・竜・郷・在

【食事形態】

主食： ペースト粥・ミキサー粥・全粥 ・ 軟飯 ・ 米飯

副食： ペースト・ミキサー・ソフト・きざみ・サイコロ大・普通

【水分とろみ】 なし ・ うすめ ・ 中間 ・ 濃いめ

【水分摂取方法】

コップ ・ ストロー ・ らくのみ ・ スプーン

【介 助】 なし ・ 一部介助 ・ 全介助

【姿 勢】

ベッド ・ リクライニング車椅子 ・ 車いす ・ いす

リクライニング角度 30度 ・ 45度 ・ 60度

その他（ ）

【使用食器】

ティースプーン ・ ソーダスプーン ・ 大スプーン ・ 箸

【そ の 他】

口腔ケアは何のために必要？



お口の中には約700種類の細菌がおり、歯をあまり磨かない人では、1兆個もの細菌がすみついています。お口の中が不潔であると、虫歯や歯周病になりやすく、義歯の合いも悪くなってきます。

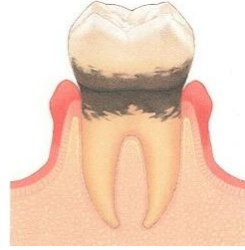
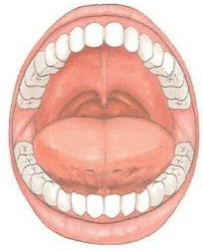
また、飲み込みの機能が低下していると、誤嚥性肺炎の原因にもなります。安全にしっかり食べる・飲み込むには、まずお口の中をきれいにし、動かしやすくすることが大切です。

口からお食事をされている方は食事後、経管栄養の方は食事前に行います。特に、経管栄養の方は、胃や食道からの逆流や嘔吐を防ぐため、注入後1時間程度は口腔内のケアは避けましょう。

口腔の観察ポイント

【口腔の観察ポイント】

- ・ 歯の数 (28~32本)
- ・ 虫歯
- ・ 歯肉の腫れ、出血
- ・ 歯の揺れ

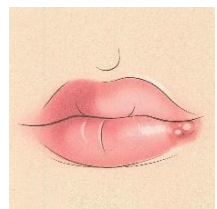


・ 粘膜の炎症

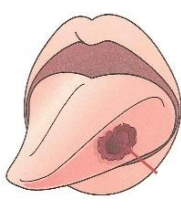
(口内炎)



(ヘルペス)



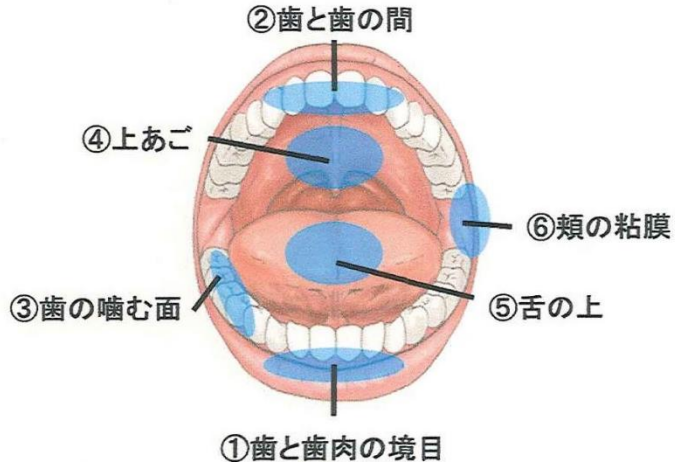
(潰瘍)



(カンジダ菌 (カビの一種))



・ 汚れやすい部分

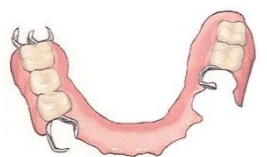


・ 義歯の有無

(総義歯)



(部分義歯)



口腔ケア時の姿勢のポイント

身体の状態に合わせ、安全な姿勢をとり、口腔ケア中の誤嚥を防ぎます。
どの姿勢でも、リラックスした姿勢であることが大切です。

【座ることが出来る方の場合】



- ・座ることが出来る方は、できるだけ座った姿勢で行います。
- ・介助者は、相手の目線にあわせるように座ります。
- ・口腔ケア中の誤嚥を防ぐため、無理のない範囲で、あごを引きます。
- ・足裏を床に付けて座り安定させます。
- ・姿勢が崩れやすい方は、クッションや丸めたタオルなどを利用して、体を安定させます。

【座ることが出来ない方の場合】



- ・座ることが出来ない方は、ベッドを30度～60度でギヤジアップします。
- ・介助者は、相手の目線にあわせるように座ります。
- ・口腔ケア中の誤嚥を防ぐため、首が後ろに反らないように枕を使用してあごを引きます。
- ・姿勢が崩れないように、クッションや丸めたタオルなどを利用して、体を安定させます。

【ベッドギヤジアップが出来ない方の場合】



- ・ベッドギヤジアップが出来ない方は、ベッドに寝たまま顔と体を横向きにし、背中や足にクッションなどを利用して、体を安定させます。
- ・介助者は、相手の目線にあわせるように座ります。
- ・口腔ケア中の誤嚥を防ぐため、首が後ろに反らないように枕を使用してあごを引きます。
- ・片麻痺がある場合は、麻痺している側を上向きにします。
- ・体を横向きに出来ない場合は、頭部だけでも横向きにします。

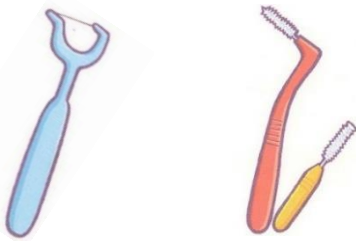
口腔ケアの使用物品

使用する物品は、お口の中の状態によって変わります。
現在のお口の状態に適した物品を使用しましょう。

【基本の使用物品】



【歯と歯の間の汚れが
取れにくい方】



デンタルフロス 歯間ブラシ

【口の中が乾燥
している方】



保湿剤

【うがいが
出来ない方】



口腔用
ウェットティッシュ

【うがいが出来る方】



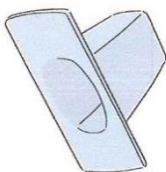
歯磨き粉 マウスウォッシュ

【義歯がある方】



義歯ブラシ 義歯洗浄剤 義歯ケース

【口が開けにくい方】



開口器



歯ブラシが開いていたり、
物品が汚れている場合は、
こまめに交換しましょう。

口腔ケア実施前準備

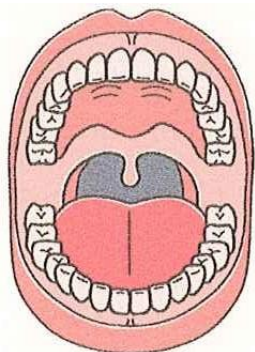
口腔ケアを行う際は、感染対策として手洗い、手指衛生を行いましょう。手袋、マスクを着用すると、より安全な感染対策となります。



方法

口腔ケアを始めましょう

1. お口の中を観察する

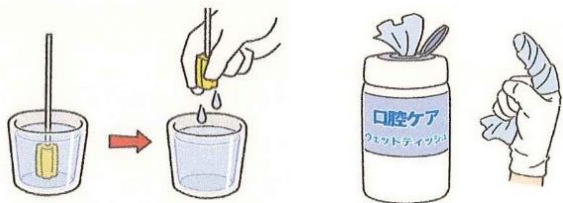


- ・唇が乾燥している場合は、お口を開ける前に保湿剤を薄く塗る。
- ・義歯を使用している場合は外して磨く。
- ・口の中の乾燥や、汚れが付着している部分、出血している部分等を確認する。

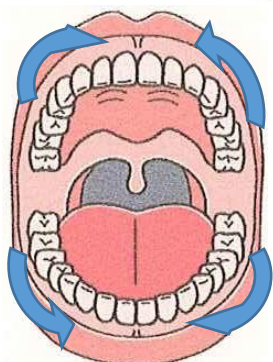
2. 口の中が乾燥している場合は保湿する

- ・うがいができる方はうがいをする。
- ・汚れが強固に付着している場合は、乾燥している部分に保湿剤を塗り、5分程度置いて汚れを浮かす。

3. 頬の内側の汚れを拭き取る

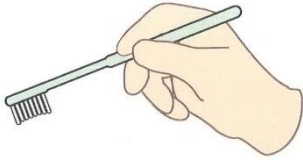


- ・スポンジブラシは水につけ、水気を絞り使用する。
- ・または、拭き取り用のガーゼは指に巻き付けて使用する。
- ・頬の内側を、お口の奥から手前に向かって拭き取る。



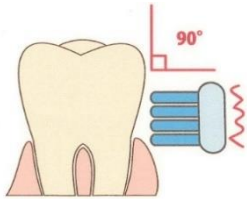
4. 歯・舌の上・上あごを磨く

【歯ブラシの持ち方】



歯ブラシは鉛筆を持つ持ち方で握る。

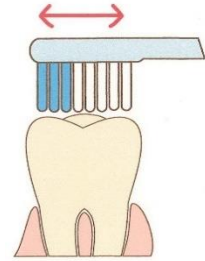
【歯ブラシの当て方】



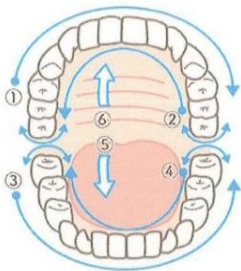
歯の面に垂直にあてる。



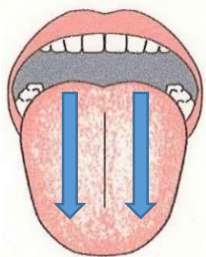
歯と歯肉の境目にあてる。



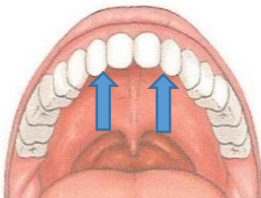
歯の噛む面に垂直にあてる。



- ・歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かしながら磨く。

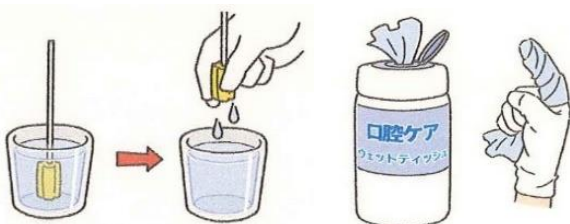


- ・舌の上は舌ブラシであまり力を入れず、粘膜が傷つかない程度（歯を磨く時よりも弱い力）に、奥から手前に歯ブラシを一定方向に動かして磨く。



- ・上あごはあまり力を入れず、粘膜が傷つかない程度（歯を磨く時よりも弱い力）に、奥から手前に歯ブラシを一定方向に動かして磨く。

5. 口の中全体に残った汚れを拭き取る



- ・スポンジブラシは水につけ、水気を絞り使用する。
または、拭き取り用のガーゼは指に巻き付けて使用する。

- ・うがいが出来る方はうがいをする。
- ・口腔内全体を汚れが残っていないか確認する。

取り外しの方法

【取り外しの際の注意点】

- ・乾燥しているときは、あらかじめ保湿しておく。
- ・口腔に麻痺があるときは、装着するときは麻痺がある方から、外すときは麻痺のない方から外す。
- ・麻痺がある場合、口唇の端や頬の粘膜を挟まないように注意する。

【総義歯】



義歯の後方の一方の角を口の中に入れ、もう片方の一角が入りやすいように指で口唇の角を広げながら、半回転させて口の中に入れる。



上の義歯は上あごの中央部分を指で押して上あごに吸着させる。

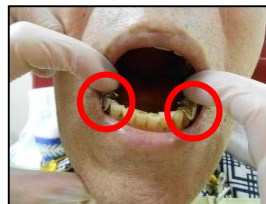


下の義歯は両側の奥歯の噛む面を両方の指で圧接する。

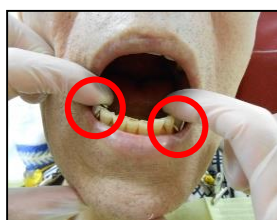


外す時は前歯の部分を持ち、奥から空気を入れるイメージで、半回転させるように吸着をゆるませ取り出す。

【部分義歯】

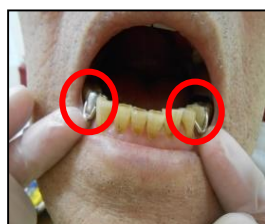
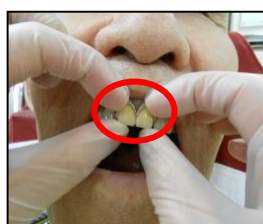


金属のバネの部分で口唇の角を傷つけないように注意しながらお口の中に挿入し、バネをかける歯に合わせる。



バネがしっかり歯にはまり込むまで指で押して装着する。

* 噛んではめ込むと破損や残存歯に負担がかかるため避ける。



外す時はバネの部分に指を引っ掛け、できるだけ義歯がまっすぐ外せるように左右均等にバランスを取りながら外す。

清掃方法

義歯の取り扱い



義歯は、目に見えない汚れがたくさん付着しており、滑りやすいため、万が一落としてしまうと割れてしまうことがあります。



また、小さい義歯は、洗面台の排水溝に流れてしまうこともあるため、水を張った洗面器などを用意し、その上で磨く。

毎食後、義歯を外して歯ブラシ（義歯用ブラシ）を使用して磨く。



義歯の変形を防ぐため、熱湯は使用せず、水を使用する。



強い力で磨いたり、歯磨き粉を使用すると、表面に傷がつきやすく細菌の温床になるため注意する。

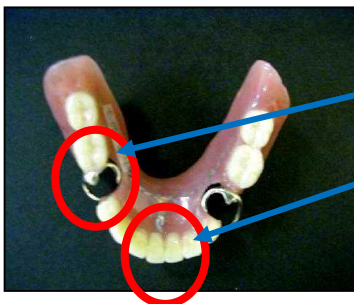
（ぬめりが気になる場合は中性洗剤の使用は可能）



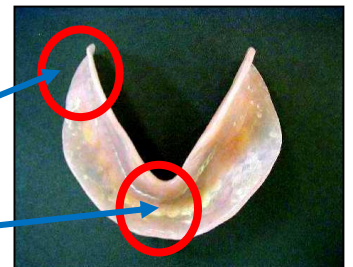
義歯洗浄剤は、目に見えない汚れの除去に効果的です。定期的に使用しましょう。

義歯洗浄剤の使用後は、薬品を流水しながら歯ブラシでしっかり磨いて洗い流す。

【汚れが付着しやすい部分】



- ・バネの部分
- ・歯と歯の間
- ・床の後縁部
- ・床の溝の部分

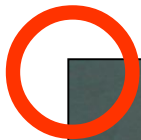


保管方法



使用していないときや就寝時は、変形や紛失を防ぐため、入れ歯ケースに水を張り保管します。

- ・そのままの状態での保管や、ティッシュに包んでの保管は、紛失の原因となるため注意。
- ・入れ歯ケースの水は毎日交換し、容器も清掃する。



義歯安定剤の使用

義歯安定剤は一時的な応急処置を目的としたものです。

長期に渡り多量に使用していると、噛み合わせや歯肉の変化、あごの骨の吸収が進みます。また、汚れが付着しやすくなり、粘膜の炎症を引き起こす可能性があるため、早めに歯科受診をしましょう！



- ・義歯安定剤を使用する場合は、なるべく薄く塗る。
- ・クリームタイプの場合は、義歯の内面に2～3か所小豆大程度塗布し、口の中に装着し1分程度咬む。
- ・パウダータイプの場合は、内面全体に適量ふりかけ、余分な粉末を軽く振り落とし、口の中に装着し1分程度咬む。

とろみ調整食品の必要性

なぜ、とろみをつけるのか

飲み込む機能が低下した方は、お茶やみそ汁のような液体を上手に飲み込めなくなります。喉を流れるスピードが速く、誤って気管に入り、その結果むせてしまいます。

液体にとろみをつけることで口の中でまとまりやすくなり、のどを流れるスピードがゆるやかになるため、「むせ」を防ぐことができます。

ダマができないようにとろみをつけるコツ

方法 1

スプーンを左右に往復させ、とろみ調整食品が散らないようにかき混ぜる。

方法 2

乾いたコップにさきにとろみ調整食品を入れておき、後から飲み物を勢いよく注いで混ぜる。

方法 3

スプーンの代わりに小型の泡だて器フォークを使って混ぜる。

使いやすい容器やスプーン、作りやすい方法をいくつか試してみましょう。

強すぎるとろみに注意

とろみの強さは、飲み込む能力により違います。

強すぎるとろみは、口やのどにはりつきやすく、かえって飲み込みにくくなります。のどに残りやすく、場合によっては窒息につながる危険性もあるため、注意が必要です。

水分にとろみをつける方法

必要なもの



メモリ付きカップ



とろみ剤を決める

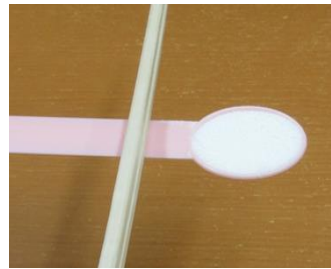


計量スプーン

とろみ剤の量を図る



とろみ剤の量を
決めましょう。

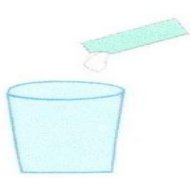


いつも同じ計量スプーンを使い
すりきりで量りましょう。

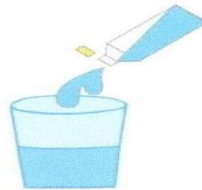
混ぜ方

①、②いずれかの方法で混ぜましょう。

①



空のコップに
とろみ剤を入れる

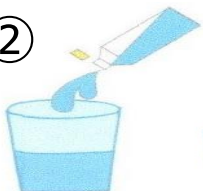


水を勢いよく入れる



素早くかき混ぜる

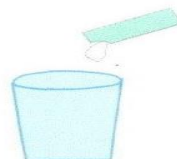
②



水をコップに
入れる



かき混ぜて
水流を作る



かき混ぜながら
とろみ剤を入れる



よくかき混ぜる

とろみ調整食品は、かき混ぜながら加えましょう。

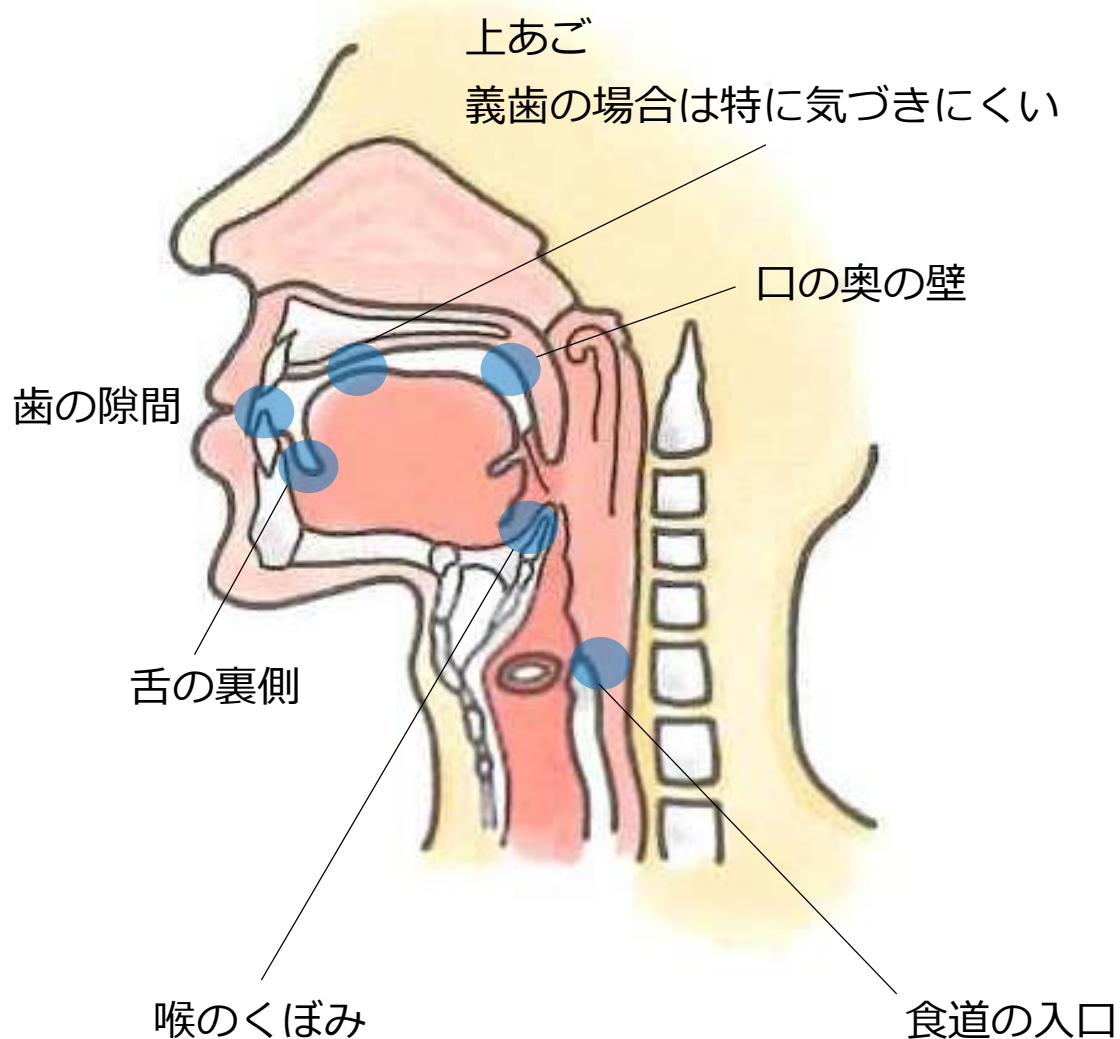
とろみがつきにくい場合は、5分後に再度良くかき混ぜましょう。

服薬について

食事は普通に食べたり、水分を飲むことはできていても、薬はうまく飲み込めていないことがあります。口や喉に薬が残っていても気づきにくいことも多いようです。

「ご飯は食べられているから大丈夫」と油断せず、しっかり薬も嚥下できているかどうか確認しましょう。

薬が残りやすいところ



ゼリーに埋め込んで飲む方法

縦に入れましょう



【適応】

- ゼリーの丸呑みができる。
- 口やのどの中に残留がない。

【方法】

- スライスしたゼリーに対して、錠剤を縦に入れる。
- そのまま奥舌に入れる。
- ゼリーを丸呑みさせる。

【注意点】

- 1錠ずつ埋め込む。
- ゼリーの真ん中に入れる。

食物に混ぜて飲む方法

少ない量に混ぜましょう



【適応】

- ミキサーやソフト食の方。
- 錠剤が口やのどの中に残留しやすい場合。

【方法】

- 追加嚥下を促す。

【注意点】

- 錠剤の場合、粉碎して混ぜるなどの工夫が必要。

とろみ水で飲む方法

散剤（粉薬）の場合：とろみ水と混ぜてから飲み込む



【適応】

- 誤嚥なくとろみの水分が嚥下できる。

【方法】

- とろみ水と一緒に薬を口腔内に入れて嚥下させる。
- 残留しないように、とろみ水を追加嚥下する。

【注意点】

- 1錠ずつ行う。
- 口腔内に残留していないか確認する。

簡易懸濁法で溶かしてからとろみをつける方法



【適応】

- 薬や食物などが口の中やのどに残留しやすい。
- とろみ水の誤嚥がない。

【方法】

- 簡易懸濁法で錠剤を崩して・混ぜてとろみ剤を入れる。
そのまま嚥下する。

【注意点】

- 簡易懸濁法で溶けない薬では行なえないので注意しましょう。

簡易懸濁法

錠剤を何種類かまとめてお湯に溶かして飲む方法です。

50～55℃程度の少量の湯で溶かします。

詳しい方法や、簡易懸濁できるかどうかは、医師や看護師、薬剤師に確認しましょう。

メモ

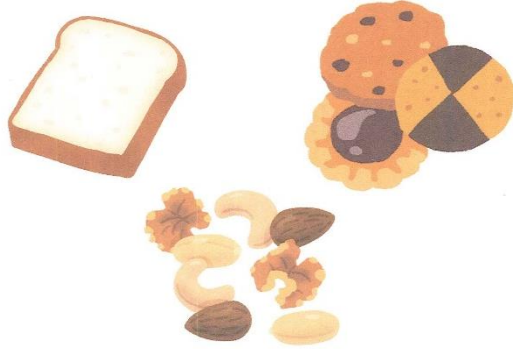
嚥下障害がある人の食事のポイント

嚥下障害では、飲み込みにくさやむせやすさがみられます。

食材や調理を工夫し、安全に飲み込みやすい食事を楽しみましょう。

飲み込みにくいもの・注意が必要なもの

パサパサしたもの
バラバラになるもの



食パン・クッキー・ナッツ類など

口の中にはりつくもの
粘りの強いもの



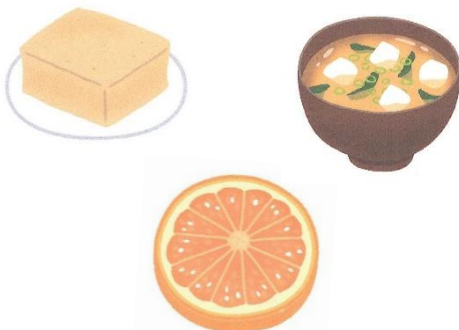
もち・わかめ
団子・のり など

かたいもの



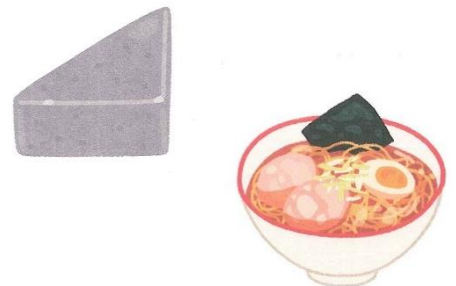
ごぼう・筍・きのこ類・いか・たこ など

水分と固形に
わかれるもの



高野豆腐・みそ汁
かんきつ類 等

すべりが良すぎるもの



こんにゃく・麺類 など

ペースト状の食事を必要とされる方へ

【そのままでも食べやすいもの】

茶碗蒸（具なし） 温泉卵 卵豆腐 絹ごし豆腐
長芋のすりおろし ポタージュスープ（具なし）
プリン ババロア ムース ヨーグルト（粒のないもの）
ゼリー（粒のないもの） アイスクリーム

【ミキサーにかけると食べやすいもの】

「ゆでる」「蒸す」「煮る」といった調理方法で柔らかくした料理を、なめらかになるまでミキサーにかけます。料理によっては、だし汁や煮汁を加え、飲み込みやすいとろみ具合に調整してください。

お粥 いも類 果物（種は除く） 桃の缶詰
脂肪や水分の多い魚
（かれい・ひらめ・きんめだい・たちうお・ぎんだら・ぶりなど）
ハンペンなど練り製品
野菜の軟らかい部分（菜っ葉の葉先、人参や大根の先端部分など）

【ミキサーにかけても食べにくい物】

肉類（加熱すると固くなり、ミキサーしても粒が残りやすい）
加熱で身が固くなる魚
（いか・たこ・かつお・かじき・まぐろ・さけなど）
固ゆでのゆで卵や、加熱しすぎた炒り卵
大豆・小豆などの煮豆（ミキサーしても皮が残る）・きな粉
固い野菜（ごぼう・れんこん・たけのこ など）
もち・海草類・ピーナッツ・こんにゃくなど

【栄養指導】

若草第一病院、わかくさ竜間リハビリテーション病院では、栄養指導を実施しています。ミキサーのコツ、献立や栄養量など詳しい内容については、栄養指導時に管理栄養士より説明いたします。栄養指導を希望される方は、主治医にお申し出ください。（ご家族の方だけの相談も可能です。）

噛む力（咀嚼）が弱い方の食事の工夫

	調理ポイント	食品・料理例
穀類	<ul style="list-style-type: none"> 米は軟らかく炊く。 (全粥=米1:水5、ご飯1:水5) パン類は水分を多く含ませる。 麺類はくたくたに煮る、 すすらなくても口に入る長さにする。 	粥、リゾット、雑炊、ドリア、 パン粥、フレンチトースト 蒸しパン (牛乳やスープに浸して食べる) にゅうめん、うどん、ペンネ、麩
肉	<ul style="list-style-type: none"> ミンチや薄切り肉を使う。 煮込み料理にする。 	肉団子、ハンバーグ、角煮、パテ、 シチュー、水餃子、スープ餃子、 ワンタン
魚	<ul style="list-style-type: none"> やわらかい、脂肪の多い魚を選ぶ。 煮魚にする、刺身はたたきにする。 	煮魚（かれい、ぶり、さばなど）、 缶詰（ツナ、さば、サケ）、 マグロユッケ、刺身 はんぺん、魚のすり身
卵	<ul style="list-style-type: none"> 加熱しすぎないようにする。 	卵豆腐、茶碗蒸し、温泉卵、 スクラングルエッグ、かに玉、 半熟ゆで卵、だし巻き卵、 かきたま汁
大豆製品	<ul style="list-style-type: none"> 絹ごしがバラバラになりやすく 喉ごしが良い。 木綿のざらつきは、すりつぶして なめらかにするとよい。 	冷奴、湯豆腐、ごま豆腐、豆乳、 ひきわり納豆、白和え、麻婆豆腐、 豆腐ハンバーグ
乳製品	<ul style="list-style-type: none"> 栄養価が高いので積極的に 使用する。 生クリームは、煮込みや スープ類に使う。 	牛乳、ヨーグルト、生クリーム、 やわらかいチーズ (クリームチーズなど) デミグラスソース、 ホワイトソース、かぼちゃスープ、 グラタン、クリームコロッケ

噛む力（咀嚼）が弱い方の食事の工夫

	調理ポイント	食品・料理例
芋	<ul style="list-style-type: none"> ・ 軟らかく煮る。 ・ マッシュにする。 ・ 粘りが出て固くなりやすいものは、マヨネーズや牛乳を足す。 	肉じゃが、里芋煮 マヨネーズたっぷりのポテトサラダ 山芋とろろ、ポタージュスープ
野菜	<ul style="list-style-type: none"> ・ 葉先を使う。 軟らかい野菜使う。 ・ くたくたになるまで煮込む。 おじやなどに混ぜる。 	大根・かぶ・人参・南瓜 ほうれん草・玉葱・ブロッコリーなど 煮物・スープなど すりおろす （大根・レンコンなど） スムージーにする （青菜+バナナ+豆乳など） 野菜ジュースで代用する
果物	<ul style="list-style-type: none"> ・ 軟らかいバナナ、イチゴ、すいかなどを使用する。 ・ 缶詰などを利用する。 	すりりんご 缶詰 （桃、みかん、マンゴーなど） スムージーにする （バナナジュースなど） 果物ジュースで代用する
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 卵や乳製品などたんぱく質を含むものがおすすめ。 	プリン、ヨーグルト、ババロア、ソフトクリーム カステラ、ボーロ、ビスケット、ようかん、こしあん

とろみ剤とゲル化剤について

嚥下機能や目的に応じて、とろみ剤とゲル化剤を上手に使い分けましょう。

とろみ剤

液体にとろみをつけて、**口から喉に流れ込むスピードを緩やかに**します。飲料の種類や温度に関係なくとろみをつけることができます。

<使用例> お茶などの水分、ペースト食 ソフト食のとろみつけ、汁物のとろみつけ。

<注意点> とろみの強さは個人の飲み込む能力によって異なります。
能力に応じたとろみの状態にすることが大切です。
ジャムのような固さにするとべたつきが強くなり、口やのどにはりつきやすいため、かえって飲み込みにくくなったり、窒息に繋がる恐れもあるので、気をつけましょう。

ゲル化剤

液状やミキサー状のおかずなどを、**形ある状態に加工する**ために使用します。ゲル化剤の種類によって、プリン状やゼリー状、ムース状に仕上がります。飲み込む能力にあわせて、適切なゲル化剤を使用しましょう。

<使用例> お茶をゼリー状にかためる、牛乳をムース状にかためる。
ミキサーにかけたおかずをゼリー状にかためる。

<注意点> ゲル化剤によって加熱や冷却が必要なものがあります。
調理方法はゲル化剤の表示を確認するようにしましょう。
規定量以上のゲル化剤を加えるとかえって飲み込みにくくなったり、窒息に繋がるおそれもあります。

ゲル化剤を用いた調理例

【お粥ゼリー】1食分 130kcal 相当

材料

- ・全粥 200g
- ・ソフティアU 1g (全粥重量の0.5%)

作り方

1. ミキサーに炊き立てまたは70℃以上に温めた全粥に「ソフティアU」をいれて、1分間ミキサーにかける。
2. 器に移して、粗熱がとれば完成。

ポイント

- ・70℃程度からかたまりはじめます。
- ・ミキサーやハンドミキサーでも調理できます。

一般的なお粥やつぶし粥と比べて、粒がなく、なめらかで、はりつきにくいのが特徴で、飲み込みやすくなります。



メモ

食具の選択

安全に食事摂取を行うためには、その人に適した食事形態や食事姿勢だけでなく、**適した食具を使用することも大切**です。

自力摂取に向けた様々な工夫があります。

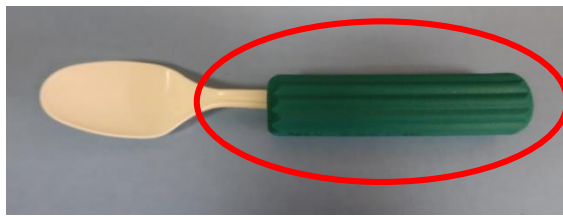
スプーン

箸の使用が難しい場合や、ペースト食等の場合はスプーンを使いましょう。嚥下障害のある方は、**口に入る部分が薄く小さい**サイズが望ましいです。



スプーンの背が深いと口の中に取り込みにくくなります。大きいと一口量が増え、誤嚥のリスクが高くなります。

手の麻痺や筋力低下がある方は、**グリップを太くする**ことで握りやすくなります。



プラスチックのスプーンの柄にスポンジゴム素材を差し込んでグリップを太くしたものの。



市販にもいろいろな種類の自助具があります。

スプーンの**柄が長い**と口元まで運びやすくなります。



クリームソーダやパフェに使うようなスプーンが便利です。

嚥下能力だけでなく、麻痺や筋力の程度によっても、使いやすいスプーンは異なります。100円均一ショップなどでも、いろいろな種類のスプーンがありますので、いくつか試してみるのも良いと思います。悩むときは、作業療法士に相談するとよいでしょう。

スプーン（サイズによる特徴）

スプーンはサイズによってそれぞれ利点や注意すべき点があり、特徴を踏まえた上で食事介助や支援を行うことが大切です。

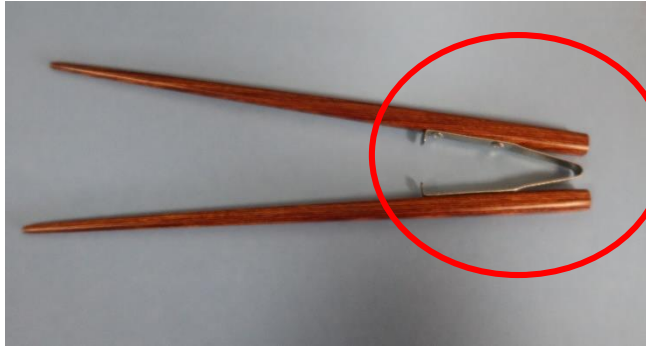


	サイズ (mm)	利点	注意点
小 スプーン	①45 ×②30	<ul style="list-style-type: none"> ・少量ずつ摂取可。 ・口があまり開かなくても介助できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・水分や汁物はすくいにくい。
大 スプーン	①55 ×②40	<ul style="list-style-type: none"> ・トロミの水分や汁物、サイコロ大の食べ物もすくいやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1口量が多くなる。 ・口の開きが狭いと取り込めない。
ソーダ スプーン	①40 ×②26	<ul style="list-style-type: none"> ・少量ずつ摂取可。 ・柄が長く口へ運びやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食材によっては、すくいにくい。 ・水分や汁物はすくいにくい。 ・摂取に時間がかかることもある。

一口量が増えると、むせたり、喉に残ることが多くなります。量を調整したい場合は、小スプーンやソーダスプーンの使用がおすすめです。

バネ箸

手指の変形や握力低下で、箸でつまむのが難しい方に適しています。



自助皿

麻痺がある人や手で食器を支えることができない方に適しています。



底が傾斜して、折り返しがあるので、片手でもすくいやすく、こぼれにくくなります。



裏にすべり止めがついています。

器を押さえることができない場合や、自助皿がない場合は、器の下にすべり止めマットを敷きましょう。すべり止めマットは、100円均一ショップでも購入可能です。便利なグッズを活用してみましよう。

メモ

唾液腺マッサージ

唾液の分泌を促しましょう

- ・ 口腔内が潤う
- ・ 飲み込みの準備運動
- ・ 自浄作用（口臭、虫歯予防）



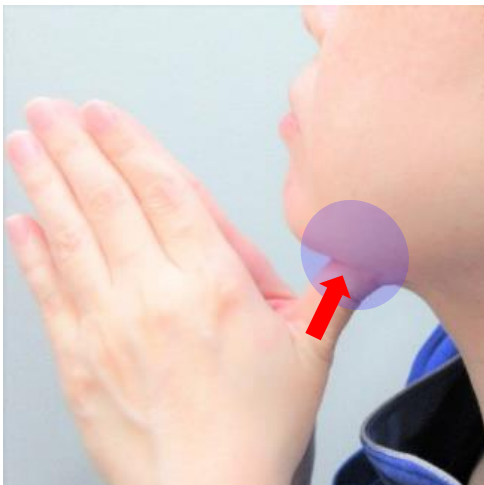
<耳下腺>

4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回す。



<顎下腺>

顎の骨の内側を親指で、耳の下から顎の下まで5か所くらいを押す。



<舌下腺>

顎の下を両手の親指で上に向かって押す。

リハビリ（唾液腺マッサージ）

口腔のストレッチ

口腔周囲の筋肉をほぐしましょう。

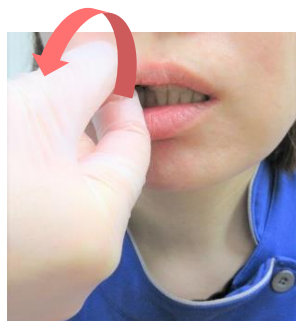
- ・なめらかな運動を促す
- ・大きな動きができるようになる

上唇周囲

下唇周囲



上唇・下唇をそれぞれ
3等分を目安に厚く
つまんでパッと離す



人差し指と親指で軽くはさむ
ようにしてゆっくり引き伸ばす。
唇の中心を避けて、左右4か所
行う。



人差し指を唇の上に横向きに
置き、押し上げ・押し下げを行う。



人差し指を口角の内側に入れて、
外側にゆっくり引っ張る。
左右順番に行う。
強く引っ張りすぎると口角が
切れやすいので注意する。

口腔ケアの時にできるストレッチ

口腔ケアで口腔内が清潔になってから行いましょう。

スポンジブラシや歯ブラシを使用します。

力を入れすぎると、粘膜を傷つけてしまうので、優しく行いましょう。

<頬>

- ・唾液の分泌促し
- ・筋のストレッチ



左右の頬を膨らませるように引き伸ばす。

左右それぞれ5～6回ほど行う。

☆可能ならば、引き伸ばしているときに、抵抗するように唇をぎゅっと閉じる。

<口唇>

- ・唾液の分泌促し
- ・筋のストレッチ



歯と歯茎の間に滑り込ませる。

奥から手前に唇を引き伸ばすように動かす。

<舌>

- ・筋のストレッチ
- ・舌の筋力強化

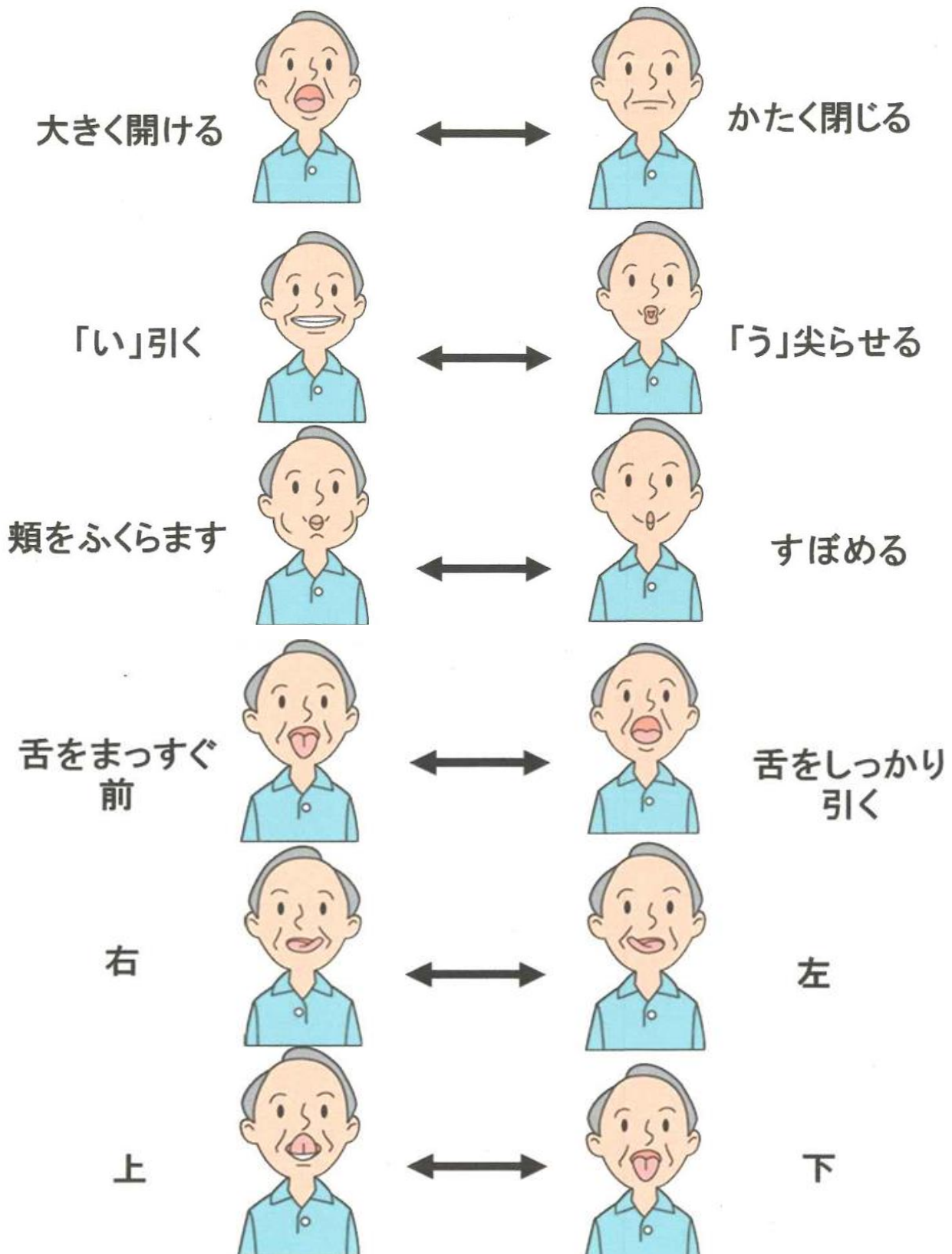


舌の上にスポンジブラシをあてる。軽く力を入れて、まっすぐ下に押さえる。

5秒ほど力を加えたら、離す。

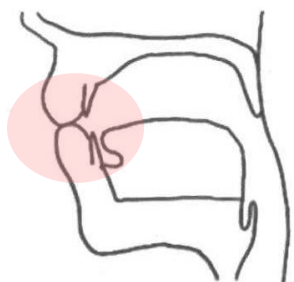
☆可能ならば、舌を押さえているときに抵抗するように舌を持ち上げる。

口唇・頬・舌の運動



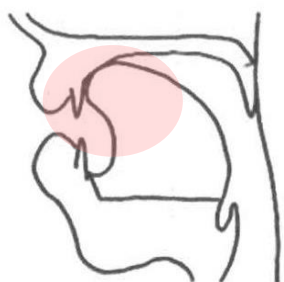
リハビリ（口唇・頬・舌の運動）

パタカラ体操



パ

唇を強く閉じて、はじくように
「パッ」



タ

舌尖を上の前歯の裏につけて、強く
「タッ」



カ

舌の奥を上あごにしっかりあてて
「カツ」



ラ

舌尖を丸めて、上あごにはじくように
あてて
「ラッ」

各5回ずつ、できるだけ大きな声で言いましょう。
一音ずつが出来たら「パ・タ・カ・ラ」を続けて言ってみましょう。

開口保持



- ①
10秒間思い切り大きく口を開ける。
出来るだけまっすぐ下あごをおろすようにし、あごの関節周囲や唇に無駄な力が入らないようにする。



- ②
10秒間口を閉じて休憩する。
①、②を繰り返す。

おでこ体操



後頭部・首・背中に
力が入りすぎない
ようにする

- ①おへそをのぞきこむように顎を引く。
②おでこに手を当てて押す。
同時におでこも手の方に押し付ける。
③5秒ゆっくり手とおでこで押しあう。

リハビリ
(飲み込む力の強化)

ベッド上の姿勢



ベッドアップで食べる利点

- 食物がのどをゆっくり通過しやすい。
- 姿勢を安定させやすく疲れにくい。
- 重力を用いて食物を喉へ送り込みやすい。

ベッドアップで食べる欠点

- あごが上がりやすい。
- 角度が低いと自力摂取が難しい。
- トロミのない水分は素早く通過するため、飲みこみのタイミングが合いにくい。

嚥下能力や身体状況にあわせて角度を設定します。

理学療法士、言語聴覚士などと相談しましょう。

ポイント

褥瘡がある場合は注意しましょう。



- 首や肩を包み込むように姿勢を調整して、あごがあがらないようにする。
→ 頭が後ろに反ってあごが上がると、口が閉じづらく、のどの動きも制限されるため、嚥下しにくくなります。
- お尻、腰の位置をベッドの折れにあわせます。
→ お尻がずれると、姿勢が崩れやすく、飲み込みの力も入りにくくなります。
- 足底を接地する。
→ 姿勢が安定します。

いす・車いすの姿勢



良い姿勢

- ・背筋を伸ばしてあごを引く。
- ・背もたれのあるイスに深く腰掛ける。
- ・体とテーブルの間はこぶしひとつぶん。
- ・テーブルの高さはひじが90度に曲がる程度。
- ・椅子の高さはひざが90度に曲がる程度。
- ・足は床につける。



悪い姿勢

- ・背中が丸くなり顎が突き出る。
- ・浅い座り方になっている。
- ・体とテーブルの距離が遠い。
- ・ひじが伸びている。
- ・足が浮いていて姿勢が不安定。

- 椅子とテーブルは体格にあわせて選びましょう。
- 車椅子の場合、フットサポートを使用すると体が後ろに倒れやすくなるため、食事の時は使用せず、床に足がつくようにしましょう。
足が床面につかない場合は、足台等を使用して調整するとよいでしょう。
- 車椅子は、背面や座面がたわむため、姿勢が不安定になります。
クッションやタオルで補正して調整しましょう。

姿勢（いす・車椅子）

横向き嚥下（頸部回旋）

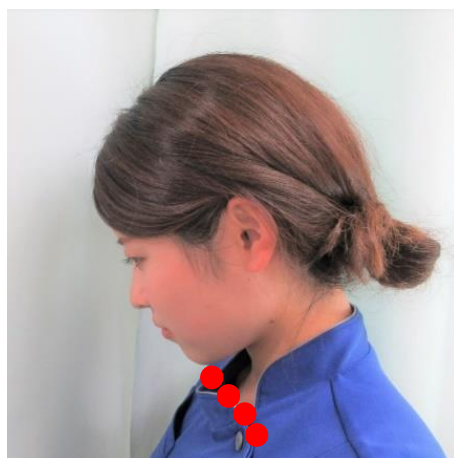
飲み込むときに片方の、のどの通りが悪い場合や、片側に食物が残りやすい場合に首を横に向けることで、通りが良い方ののどを広げて飲み込みやすくする方法。



体は正面を向いたまま、顔を右側もしくは左側に向ける。
顔を向けた反対側の、のどの食べ物を通しやすくする。

あごひき嚥下・うなずき嚥下（頸部前屈位）

飲み込んだあと喉に食物が残りやすい場合や、飲み込む前に食べ物がのどに流れこみやすい場合に、誤嚥を防止する。



おへそを覗き込むように、うなづいてあごを引く。
あごを引きすぎると、のどが動きにくくなり、
飲み込みにくくなるため、注意しましょう。
あごから胸までが指4本分くらいになる程度が目安です。

嚥下後の咳払い・発声

嚥下後に咳払いや発声を行うことで、のどに食物が残っていないか確認する。残っている場合には、強く咳払いをして口から出す、もしくはもう一度嚥下する。

ゴホンッ！ あー



食べ物や水分がのどに残っている場合は、痰が絡んだような咳や、ゴロゴロした声になります。きれいな声になるように、咳払いと嚥下を繰り返しましょう

交互嚥下

固形物と流動物を交互に嚥下する。のどに残りやすい食品と、ゼリーやトロミつき水分を交互にすることで、口の中やのどに残った食物を取り除く。

食事の最後に水やお茶を5口ほど飲んで、食後ののどの残留物をきれいにすることも有効です。（必要に応じてトロミをつけましょう）

複数回嚥下

1口につき2～3回飲み込むことで、のどに残った食物を取り除き、誤嚥を防止する。

一度嚥下した後、のどに残っている感覚がなくても、もう一度唾液を飲み込む。

「唾液だけ飲み込む」ことの意味が難しい方は、無理に複数回嚥下を促さず、空のスプーンを口に置いて軽く舌を押ししたり、少量の水分を飲み、次の嚥下反射を早めに起こすように促しましょう。

参考ホームページなど

インターネットで検索すると、嚥下障害や口腔・栄養に関する情報がたくさんあります。この嚥下手帳では、以下のサイトを引用、参照しています。この嚥下手帳に掲載した以外にも、たくさんの情報がありますので、ご参考にしてください。

ただし、いずれも一般的な内容となっていますので、すべての方にあてはまらないこともあります。気になることや、わからないことがあれば、看護師、言語聴覚士、歯科衛生士、管理栄養士などにお尋ねください。

ホームページ	URL
ネスレ栄養ネット	https://www.eiyounet.nestlehealth-science.jp/
Meiji 栄養ケア倶楽部	https://www.meiji.co.jp/meiji-eiyoucare/
森永乳業クリニック	https://www.clinico.co.jp/
enge.jp	https://www.enge.jp/index.html
ヘルシーネットワーク	https://www.healthynetwork.co.jp/
嚥下調整食・介護職の支援サイト食べるを支える	https://shokushien.net/
栄養指導NANI	https://healthy-food-navi.jo/
日本摂食嚥下リハビリテーション学会	https://www.jsdr.or.jp/
歯科 コムネット	http://www.comnt.co.jp
看護roo!	https://www.kango-roo.com
歯科素材.com	https://www.dental-sozai.com
いらすとや	https://www.irasutoya.com
介護の無料イラスト素材集けあびく	https://kaigoirasuto.info

メモ

【社会医療法人若弘会 事業所一覧】

- 若草第一病院
- わかくさ竜間リハビリテーション病院
- 介護老人保健施設 竜間之郷
- わかくさ老人訪問看護ステーション
- わかくさ老人訪問看護ステーション小阪サテライト
- わかくさ大東訪問看護ステーション
- 日本橋老人訪問看護ステーション
- わかこうかいクリニック

上記施設をご利用の際に、ご持参ください。



若弘会嚙下手帳ホームページ
(PDF版はこちら)

2026年4月1日
第1版 1刷
発行：社会医療法人若弘会
(無断転載・転用禁止)