



えんげ手帳



氏名

(男・女)

年 月使用開始 (冊目)

この手帳を 手にされたみなさまへ

年齢を重ねるだけでなく、いろいろな病気が原因でも、食べられなくなる、のみこめなくなる障害（摂食嚥下障害）が occurs。安全に楽しく食事を続けるために、ご本人・ご家族・医療関係者の方々にもわかりやすく情報を共有できることを目的に手帳を作成いたしました。

診察をお受けになる時や、入院の時にも、ご持参下さるとお役に立つと思います。この手帳をもとに、その時々々の摂食嚥下状況に応じた適切なアドバイスを医療関係者からお受けください。

みなさまが笑顔あふれ食事を毎日楽しむ一助になりますようお願いしております。

医療関係者のみなさまへ

この手帳をご持参されました時には、可能な範囲で記載いただき、ご本人・ご家族だけでなく、福祉サービスなど多方面にわたっての情報共有にご協力賜りますようお願い申し上げます。

ご意見・ご不明な点等ございましたら下記までご連絡下さい。

大阪急性期・総合医療センター
NST/SST スタッフ一同



手帳の持ち主について

氏名 (男・女)

生年月日 年 月 日

困ったときの連絡先

氏名

携帯電話

氏名

携帯電話

かかりつけの病院

病院名

電話番号

主治医

歯科医院

電話番号

主治医

食事の状況 1

記入日 年 月 日

医師・看護師・ST（言語聴覚士）・栄養士・（ ）

医療
機関名

氏名

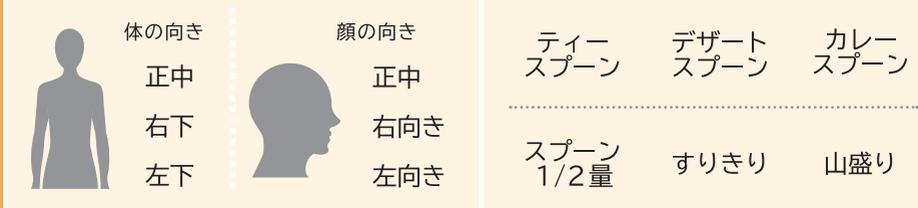
このページは
医療関係者が
記入してください

栄養状態	身長	cm	必要栄養量(1日)	kcal
	体重	kg	目標水分量(1日)	ml

食事	回数	/日	朝・昼・夜()	
	主食	米飯・軟飯・全粥・分粥・ミキサー・ゼリー		
	副食	常食・軟菜・きざみ(ひと口/とろみ)・ミキサー・ゼリー		

補助栄養	なし / 経口 / 経鼻経管 / 胃ろう / ()									
	回数 /日 栄養剤流動食名									
	<table border="1"> <tr> <th>朝</th> <th>昼</th> <th>夜</th> </tr> <tr> <td>1回量 ml</td> <td>ml</td> <td>ml</td> </tr> <tr> <td>白湯 ml</td> <td>ml</td> <td>ml</td> </tr> </table>	朝	昼	夜	1回量 ml	ml	ml	白湯 ml	ml	ml
	朝	昼	夜							
1回量 ml	ml	ml								
白湯 ml	ml	ml								

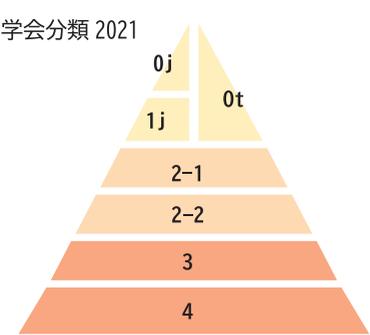
食べ方	座位 / リクライニング(度)
	自力摂取可能 ・ 見守りで可能 ・ 一部可能 ・ 全介助



食事時間のめやす
分

- 交互嚥下(ゼリー・とろみ)
- 複数回嚥下
- うなずき嚥下(あご引き)
- 声がきれいなことを毎回確認

おくすり	経口 / 経鼻経管 / 胃ろう
	水・ゼリー・とろみ・()
	錠剤・簡易懸濁・粉砕



水分	ゼリー・濃い・中間の・薄い・とろみ・なし
	とろみ 剤名
	水 とろみ剤
	ml に、 g

「学会分類 2021」「とろみの濃度」については、最後のページを参照してください

食事の状況 2

記入日 年 月 日

医師・看護師・ST（言語聴覚士）・栄養士・（ ）

医療
機関名

氏名

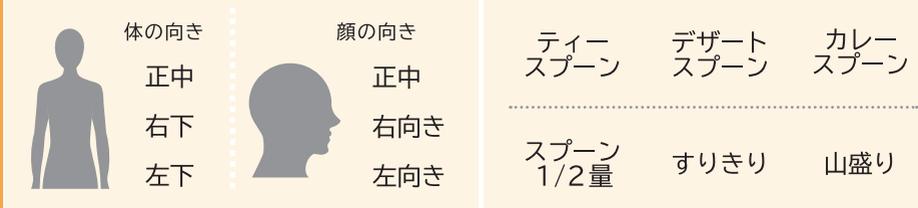
このページは
医療関係者が
記入してください

栄養状態	身長	cm	必要栄養量(1日)	kcal
	体重	kg	目標水分量(1日)	ml

食事	回数	/日	朝・昼・夜()	
	主食	米飯・軟飯・全粥・分粥・ミキサー・ゼリー		
	副食	常食・軟菜・きざみ(ひと口/とろみ)・ミキサー・ゼリー		

補助栄養	なし / 経口 / 経鼻経管 / 胃ろう / ()									
	回数 /日 栄養剤流動食名									
	<table border="1"> <tr> <th>朝</th> <th>昼</th> <th>夜</th> </tr> <tr> <td>1回量 ml</td> <td>ml</td> <td>ml</td> </tr> <tr> <td>白湯 ml</td> <td>ml</td> <td>ml</td> </tr> </table>	朝	昼	夜	1回量 ml	ml	ml	白湯 ml	ml	ml
	朝	昼	夜							
1回量 ml	ml	ml								
白湯 ml	ml	ml								

食べ方	座位 / リクライニング(度)
	自力摂取可能 ・ 見守りで可能 ・ 一部可能 ・ 全介助



食事時間のめやす 分

- 交互嚥下(ゼリー・とろみ)
- 複数回嚥下
- うなずき嚥下(あご引き)
- 声がきれいなことを毎回確認

おくすり	経口 / 経鼻経管 / 胃ろう
	水 ・ ゼリー ・ とろみ ・ ()
	錠剤 ・ 簡易懸濁 ・ 粉砕



水分	ゼリー・濃い・中間の・薄い・とろみ・なし
	とろみ 剤名
	水 とろみ剤
	ml に、 g

「学会分類 2021」「とろみの濃度」については、最後のページを参照してください

食事の状況 3

記入日 年 月 日

医師・看護師・ST（言語聴覚士）・栄養士・（ ）

医療
機関名

氏名

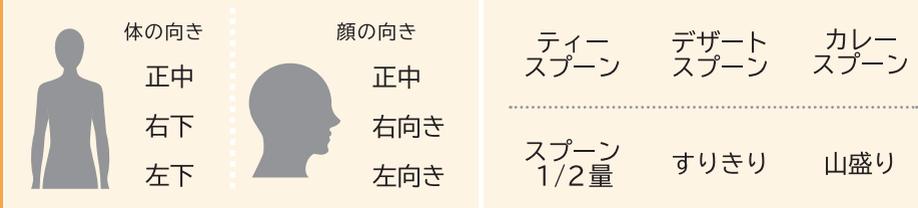
このページは
医療関係者が
記入してください

栄養状態	身長	cm	必要栄養量(1日)	kcal
	体重	kg	目標水分量(1日)	ml

食事	回数	/日	朝・昼・夜()	
	主食	米飯・軟飯・全粥・分粥・ミキサー・ゼリー		
	副食	常食・軟菜・きざみ(ひと口/とろみ)・ミキサー・ゼリー		

補助栄養	なし / 経口 / 経鼻経管 / 胃ろう / ()									
	回数 /日 栄養剤流動食名									
	<table border="1"> <tr> <th>朝</th> <th>昼</th> <th>夜</th> </tr> <tr> <td>1回量 ml</td> <td>ml</td> <td>ml</td> </tr> <tr> <td>白湯 ml</td> <td>ml</td> <td>ml</td> </tr> </table>	朝	昼	夜	1回量 ml	ml	ml	白湯 ml	ml	ml
	朝	昼	夜							
1回量 ml	ml	ml								
白湯 ml	ml	ml								

食べ方	座位 / リクライニング(度)
	自力摂取可能 ・ 見守りで可能 ・ 一部可能 ・ 全介助



食事時間のめやす
分

- 交互嚥下(ゼリー・とろみ)
- 複数回嚥下
- うなずき嚥下(あご引き)
- 声がきれいなことを毎回確認

おくすり	経口 / 経鼻経管 / 胃ろう
	水 ・ ゼリー ・ とろみ ・ ()
	錠剤 ・ 簡易懸濁 ・ 粉砕



水分	ゼリー・濃い・中間の・薄い・とろみ・なし
	とろみ 剤名
	水 とろみ剤
	ml に、 g

「学会分類 2021」「とろみの濃度」については、最後のページを参照してください

摂食状況のレベル

目付	7/25	/	/	/	/	/
----	------	---	---	---	---	---

摂食・嚥下障害の可能性がある状態 (覚醒不良・口からのこぼれ・口腔内残留・咽頭残留感・ムセなど)	摂食嚥下障害に関する問題なし		Lv.10						
	経口摂取のみ	食べ物の制限はなく、3食を経口摂取している	Lv.9						
		3食の嚥下食（嚥下しやすいように調整された食事）を経口摂取しており、代替栄養（経管栄養や点滴など）を行っていない	Lv.8	(例)	○				
		特別食べにくいものを除いて（パサつくものや、硬いもの、水など）、3食を経口摂取している	Lv.7						
		3食嚥下食の経口摂取が主体だが、不足分の代替栄養を行っている	Lv.6						
	経口摂取と代替栄養	1~2食の嚥下食を経口摂取しているが、代替栄養も行っている	Lv.5						
		1食分未満の嚥下食（お楽しみレベル）を経口摂取しているが、代替栄養が主体	Lv.4						
		ごく少量の直接訓練（食物を用いた嚥下訓練）をおこなっている	Lv.3						
	経口摂取なし	間接訓練（食物を用いない嚥下訓練、専門科などによる嚥下改善の訓練）をおこなっている	Lv.2						
		嚥下訓練を行っていない	Lv.1						

摂食嚥下障害の目安

目付	7/25	/	/	/	/
----	------	---	---	---	---

	分類	定義	対応					
誤嚥なし	7 正常範囲	診察・治療の問題なし	この調子で継続していきましょう					
	6 軽度問題	誤嚥はないが、のどの残留感や、食べにくいものなどがある	嚥下体操や、食事の工夫、義歯の調整などを行いながら一般医療機関や在宅で対応					
	5 口腔問題	誤嚥はないが、咀嚼や送り込みなど、口の中に何らかの問題がある	嚥下体操や訓練と食事の見守り、食べやすい食事の工夫が必要だが、一般医療機関や在宅で対応	(例)	○			
誤嚥あり	4 機会誤嚥	ときどき誤嚥する、もしくは咽頭残留があきらかで、痰が絡んだような声（湿性嘔声）がある	嚥下体操や訓練 食事の工夫、さらに咽頭問題、咀嚼状況なども考慮し、一般医療機関や在宅での直接訓練も行う					
	3 水分誤嚥	水分を誤嚥するが、とろみやペースト状など工夫した食物は誤嚥しない	4の対応に加え、水分摂取の場合に間欠経管栄養法など、チューブが必要な場合もある。一般医療機関や在宅での直接訓練も行う					
	2 食物誤嚥	どのような工夫をしても誤嚥はあるが、呼吸状態は安定してる	経口摂取は難しく、経管栄養が基本 直接訓練は、専門医療機関のみ可能					
	1 唾液誤嚥	唾液を含めてすべての食物を誤嚥し、常にゼロゼロと痰のからんだ呼吸をしている	持続的な経管栄養法が必要で、直接訓練は不可 可能な範囲で間接訓練を行う					

嚥下検査の記録 1

記入日 年 月 日

このページは
医療関係者が
記入してください

医療機関名 _____ 医師・看護師・()氏名 _____

スクリーニングテスト

3mlの冷水使用
改定水飲みテスト 点
※3点以下は問題あり

茶さじ(約4g)のプリン使用
フードテスト 点
※3点以下は問題あり

反復唾液嚥下テスト 30秒で 回
※3回以上/30秒が正常

改定水飲みテスト・フードテスト評価基準

1点	嚥下なし、むせる、and/or 呼吸切迫
2点	嚥下あり、呼吸切迫
3点	嚥下あり、呼吸良好、むせる and/or 湿性嘔声、口腔内残留中等度
4点	嚥下あり、呼吸良好、むせなし 口腔内残留ほぼなし
5点	4に加え、 反復嚥下が30秒以内に2回可能

4点以上であれば、さらに最大で2回にテストを繰り返し、最も悪い結果を評価点とする。

嚥下内視鏡検査・嚥下造影検査

角度：30 45 60 90度(イス・ベッド)
首の向き：正面・右向き・左向き

認知面に問題
 歯・義歯に問題
 咀嚼・食塊形成に問題
 舌の送り込み
 咽頭残留
 誤嚥
 食道残留・逆流

方針・その他

嚥下検査の記録 2

記入日 年 月 日

このページは
医療関係者が
記入してください

医療機関名 _____ 医師・看護師・()氏名 _____

スクリーニングテスト

3mlの冷水使用
改定水飲みテスト 点
※3点以下は問題あり

茶さじ(約4g)のプリン使用
フードテスト 点
※3点以下は問題あり

反復唾液嚥下テスト 30秒で 回
※3回以上/30秒が正常

改定水飲みテスト・フードテスト評価基準

1点	嚥下なし、むせる、and/or 呼吸切迫
2点	嚥下あり、呼吸切迫
3点	嚥下あり、呼吸良好、むせる and/or 湿性嘔声、口腔内残留中等度
4点	嚥下あり、呼吸良好、むせなし 口腔内残留ほぼなし
5点	4に加え、 反復嚥下が30秒以内に2回可能

4点以上であれば、さらに最大で2回にテストを繰り返し、最も悪い結果を評価点とする。

嚥下内視鏡検査・嚥下造影検査

角度：30 45 60 90度(イス・ベッド)
首の向き：正面・右向き・左向き

認知面に問題
 歯・義歯に問題
 咀嚼・食塊形成に問題
 舌の送り込み
 咽頭残留
 誤嚥
 食道残留・逆流

方針・その他

くち お口の記録 1

記入日 年 月 日
医療機関名 _____

このページは
医療関係者が
記入してください

口腔状態

口腔ケア



歯ブラシ



タフト
ブラシ



歯間ブラシ
SS S M L LL



舌ブラシ



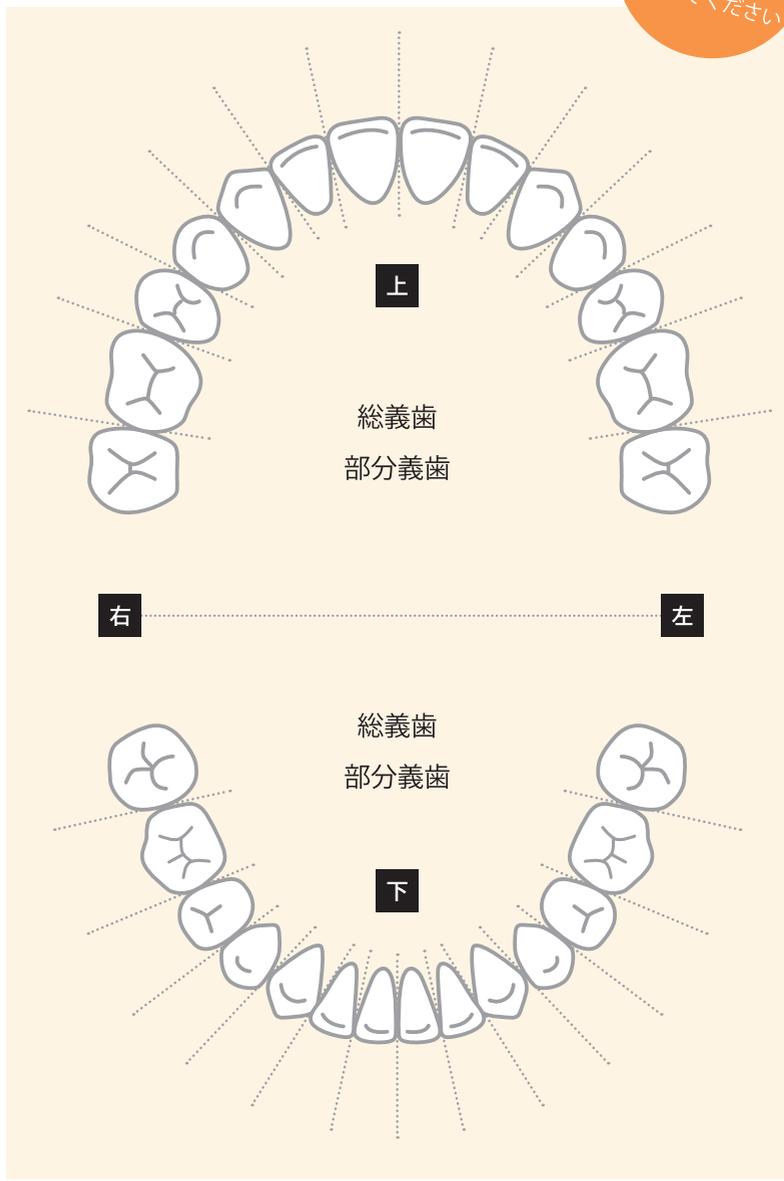
スポンジ
ブラシ



ガーゼ
(ケアティッシュ)



保湿ジェル
剤名 _____



うがい

- ガラガラうがい
- ぶくぶくうがい
- ふきとり
- 吸引

使用するケア用品に○をつけてください

くち お口の記録 2

記入日 年 月 日
医療機関名 _____

このページは
医療関係者が
記入してください

口腔状態

口腔ケア



歯ブラシ



タフト
ブラシ



歯間ブラシ
SS S M L LL



舌ブラシ



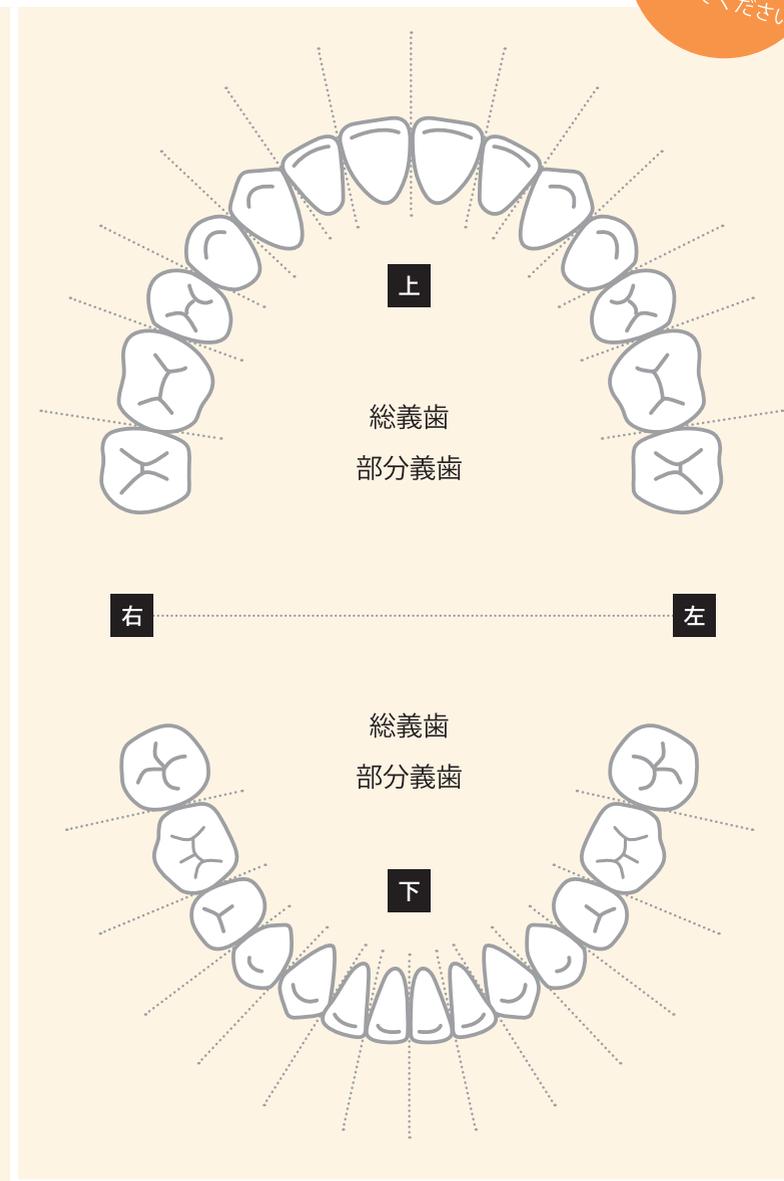
スポンジ
ブラシ



ガーゼ
(ケアティッシュ)



保湿ジェル
剤名 _____



うがい

- ガラガラうがい
- ぶくぶくうがい
- ふきとり
- 吸引

使用するケア用品に○をつけてください

食事日記の使い方



日付	7/30	7/31
体温	36.4	36.6
食事内容	朝 全粥 卵焼き みそ汁 鮭	朝 全粥 しらあえ みそ汁 煮豆
むせ	1回 (みそ汁)	
食事内容	昼 全粥 おひたし みそ汁 補助食	昼 けんちんうどん
むせ		
食事内容	夜 おじや おくらとしらす 煮豆	夜 全粥 肉みそ豆腐 みそ汁
むせ		
トレーニング	<input checked="" type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input checked="" type="checkbox"/> ③噛むパワー <input checked="" type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input checked="" type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input checked="" type="checkbox"/> ①お口の体操 <input checked="" type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③噛むパワー <input checked="" type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー
メモ	元気 がらがらうがい できた 体重 52.8 kg	元気だけど 食欲がなかった 普通便1回

日付と、その日の体温を記入しましょう

食べたものと、どのくらい食べたかを記入しましょう

食事中むせた回数と、何を食べてむせたかを記入しましょう



うしろのページにある
①お口・舌の動きをスムーズにする体操

②飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操

③噛むパワー（咀嚼機能）をつける体操

④滑舌の体操

⑤舌のパワーをつける体操

をみながら、トレーニングができた日にはチェックをいれましょう。

体重や、気になることがあれば自由に記入しましょう

日付	/	/	/	/
体温				
食事内容	朝	朝	朝	朝
むせ				
食事内容	昼	昼	昼	昼
むせ				
食事内容	夜	夜	夜	夜
むせ				
トレーニング	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③噛むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③噛むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③噛むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③噛むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー
メモ				

日付	/	/	/	/
体温				
食事内容	朝	朝	朝	朝
むせ				
食事内容	昼	昼	昼	昼
むせ				
食事内容	夜	夜	夜	夜
むせ				
トレーニング	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー
メモ				

日付	/	/	/	/
体温				
食事内容	朝	朝	朝	朝
むせ				
食事内容	昼	昼	昼	昼
むせ				
食事内容	夜	夜	夜	夜
むせ				
トレーニング	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー
メモ				

日付	/	/	/	/
体温				
食事内容	朝	朝	朝	朝
むせ				
食事内容	昼	昼	昼	昼
むせ				
食事内容	夜	夜	夜	夜
むせ				
トレーニング	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー
メモ				

日付	/	/	/	/
体温				
食事内容	朝	朝	朝	朝
むせ				
食事内容	昼	昼	昼	昼
むせ				
食事内容	夜	夜	夜	夜
むせ				
トレーニング	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー
メモ				

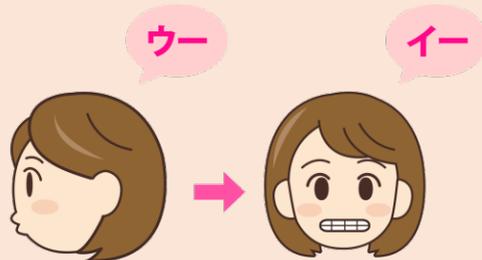
日付	/	/	/	/
体温				
食事内容	朝	朝	朝	朝
むせ				
食事内容	昼	昼	昼	昼
むせ				
食事内容	夜	夜	夜	夜
むせ				
トレーニング	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー
メモ				

日付	/	/	/	/
体温				
食事内容	朝	朝	朝	朝
むせ				
食事内容	昼	昼	昼	昼
むせ				
食事内容	夜	夜	夜	夜
むせ				
トレーニング	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー	<input type="checkbox"/> ①お口の体操 <input type="checkbox"/> ②飲み込むパワー <input type="checkbox"/> ③嚙むパワー <input type="checkbox"/> ④滑舌の体操 <input type="checkbox"/> ⑤舌のパワー
メモ				

① お口・舌の動きをスムーズにする体操

効果 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

(唇を中心とした) 口の体操



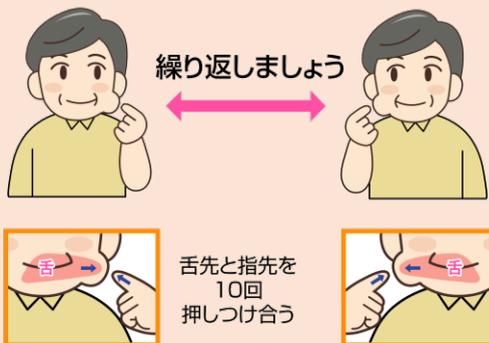
①口をすぼめる。②「イー」と横に開く。

(唇と) ほほの体操



ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)

舌の体操 (舌圧訓練)



- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④右のほほでも同じこと繰り返す。

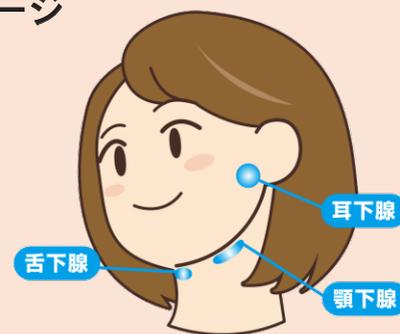
パタカラ体操



- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

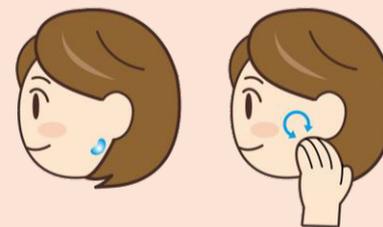
各発音 8回を2セット行う。

唾液腺マッサージ



1

耳下腺マッサージ



指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。

2

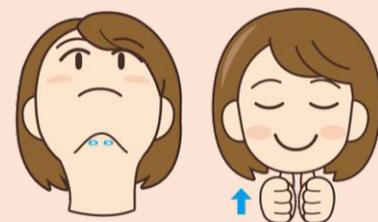
顎下腺マッサージ



顎のラインの内側のくぼみ部分 3~4 か所を順に押ししていく。目安は各ポイントを5回ほど。

3

舌下腺マッサージ

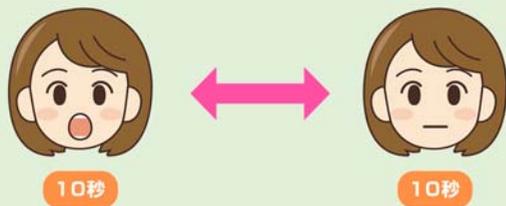


顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

② 飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操

効果 飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

開口訓練



1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください

- ① ゆっくり大きく口を開け 10 秒間保持する。
 - ② しっかり口を閉じて 10 秒間休憩する。
- ※お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

ベロ出しごっくん体操



ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。

ごっくん体操

チェック! 飲み込んで確認



喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。
喉ぼとけが上がることを確認する。
※体操の前に位置をチェックしましょう。

1 喉ぼとけを上げる



のどに手を当てたまま、顎を少し引く。
ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる。

2 上げたまま 5 秒保つ



喉ぼとけを上げたまま、5 秒保つ。
※5 秒が難しければ、できる長さで無理せず行いましょう。

3 息をしっかりと吐き出す



息を一気に吐き出す。
※お腹からしっかりと吐き切りましょう。

おでこ体操



- ① 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。
 - ② おへそをのぞきこみながら、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 噛むパワー（咀嚼機能）をつける体操

効果 「食べこぼし」や、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。また、唾液が良く出るようになると、美味しく安全に食べられます。

咀嚼訓練

ガムを噛むことにより噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。

★姿勢は正しく！
★左右両側で均等に噛みましょう



1日2回（朝と夜）、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムを噛む。

- ①唇を閉じて、しっかりと噛む。
- ②ガムは1か所で噛まず、左右両側で均等に噛む。
- ③姿勢を正して噛む。

④ 滑舌（口唇・舌の巧緻性）をよくする体操

効果 口の動きをよくすることで、明瞭な発音につながり、表情が豊かになります。

早口言葉

口を大きく動かしながら3回続けて言ってみましょう！



レベル1

なまむぎ なまごめ なまたまご
(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

あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ
(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

⑤ 舌のパワーをつける体操

効果 「誤嚥」や「むせ」などの症状改善につながります。

舌トレーニング

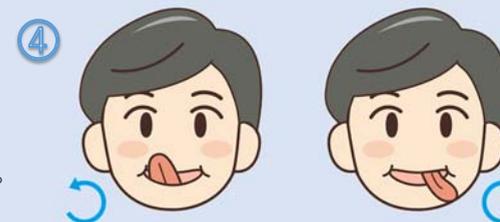
①舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。



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。

⑤スプーンなどを使って、舌に当てて押し、その力に抵抗するように舌を上げます（右から・左から・前から と同様に行います）。



嚥下調整食・とろみ早見表

嚥下食
ピラミッド

特別用途
食品

UDF
ユニバーサル
デザインフード

スマイル
ケア食

とろみの目安

0j
ゼリー状

たんぱく質、離水が少ないゼリー

離水とは
ゼリーなどをあけたときに出てくる水分のように、固形物と水分が分離したもの

L0
(開始食)



スマイル
ケア食 0

0t
とろみの
ある液体

たんぱく質が少なく、中間～濃いとろみのついた液体

たんぱく質が少ない理由
たんぱく質が多いと誤嚥してしまった場合に誤嚥性肺炎をおこしてしまうリスクが高い

L3の一部
(とろみ水)

スマイル
ケア食 0

1j
ムース状

タンパク質の量を問わないゼリー、プリン、ムースなど

例) おもゆゼリー、ミキサー粥ゼリー

L1
L2



区分 4
かまなくてよい

スマイル
ケア食 1

2-1
ペースト状

ペーストやミキサー状で、粒がなく、なめらかだが、サラサラしすぎない

例) ペースト状のおもゆ、ミキサー粥

L3



区分 4
かまなくてよい

スマイル
ケア食 2

2-2
かまなくて
よい

やわらかく、押しつぶして食べれる程度の粒があり、口の中でまとまりやすいもの

L3



区分 4
かまなくてよい

スマイル
ケア食 2

3
舌で
つぶせる

形はあるが、歯や入れ歯がなくても、口の中で押しつぶして食べられるもの

例) 離水に配慮した粥

L4

区分 3
舌で
つぶせる

スマイル
ケア食 3

4
歯ぐきで
つぶせる

形があり、お箸で切れるやわらかさ口の中に貼るつきにくいもの

例) 軟飯、全粥など

L4

区分 2
歯ぐきで
つぶせる
区分 1
容易に
かめる

スマイル
ケア食 4

濃 ジャム状



ストローで吸えない
フォークですくったときに、
歯の間から流れ出ない

中 ヨーグルト状



ストローで吸いにくい
フォークですくったときに、
歯の間からゆっくり落ちる

薄 ポタージュ状



ストローでかたんに吸える
フォークですくったときに、
歯の間から素早く流れ落ちる

上手にとろみをつけるコツ

- ①先にとろみ剤をいれ、液体を注ぐ
- ②しっかりと30秒間かき混ぜる
- ③食品によって、とろみがつくまで時間がかかるものもあるので、焦ってとろみ剤を追加せずに少し待ってから、もう一度かき混ぜる

とろみをつけるときの注意点

のみこむ能力に応じた強さのとろみをつけてあげないと、かえって飲み込むにくくなる場合があります。



大阪急性期・総合医療センター
NST/SST 運営委員会