



口腔機能、口腔衛生等の口腔チェック表



本チェック表は、普段介護予防業務に従事する皆さんが、さまざまな着目点を持って従事いただくためのチェック表です。

お気づきの点があれば、専門職やかかりつけ歯科医に相談しましょう。

●歯の汚れ

食後に歯みがきをしていなければ、食べ残しと細菌が結合し、歯垢となります。また、きちんと磨いているつもりでも磨き残しがあれば、歯周病や歯周病による歯の欠損、口臭が発生などさまざまなトラブルの原因となります。

①ほとんど確認できない



歯の欠損はあるが、歯と歯の間、歯の歯ぐきの境目に歯垢などの汚れがない。

②2, 3カ所程度に汚れがある



歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目に白からクリーム色の汚れ（歯垢や食べ残し）

③各所に汚れがある



歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目に白からクリーム色の汚れ（歯垢や食べ残し）。それ以外にも同様の汚れ。

みがき残しのしやすい部分

歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯のかみ合わせ

●舌の汚れ

舌にも食べ残しが付着しています。歯の汚れと同様に細菌と結合し、特に口臭の原因となります。

①全体的にピンク色



舌全体が一様にきれいな赤色からピンク色

②1/3～1/2程度付着、量が多い ③2/3以上に付着、量が多い



舌の一部（半分未満）に白色、黄色、褐色等の汚れ



舌の半分以上に白色、黄色、褐色等の汚れ

口腔チェック表

日頃の介護予防業務で、下記の項目で当てはまるようなことがあれば助言、時には、専門職やかかりつけ歯科医への相談や受診をすすめてください。

■ 口臭はないか？

注意

だ液が減少している可能性があります。高齢期は、だ液の分泌する力が衰えます。口が渇くことで、汚れが付着しやすくなり、舌苔や歯周病（歯ぐきの腫れがないかチェック）の原因となりやすいです。

ヒント

- 食後の歯みがき
- こまめに水で口を潤す
- 舌の清掃
- 口呼吸をしていないかの確認
- だ液腺マッサージ
- よく噛んで食事
- など

■ 食事中に関するチェック

注意

- ☐ よく噛んで食べているか
- ☐ 食べこぼしはないか
- ☐ 食べ物の嗜好が変わった ※硬いものを食べなくなったなど
- ☐ 入れ歯、特に総入れ歯にガタツキはないか
- ☐ 口の中に食べ物が残りやすい
- ☐ よくむせる、咳き込む
- ☐ 微熱が出やすい。過去に肺炎になったことがある

**お口の筋力が衰え、機能が低下している可能性があります。
また、誤嚥性肺炎の危険性も高まります。**

ヒント

- 食事の際に、よく噛んで食べることを声かけ
- くちびるやほほ、舌の筋力が衰えないようにお口の体操
- 歯の治療、入れ歯の調整



● 30秒 ふくぶくうがい

お口に水を含んで、30 秒間ふくぶく出来るか試してみましょう。お口の中まんべんなく水を行き渡らせましょう。

注目!

- ☐ 唇から水もれはありませんか？
- ☐ 水を飲んでしまった。
- ☐ ふくぶくした水をコップで受けてみると、食べ残しがたくさんあった。



在宅生活 栄養チェック表

本チェック表は、普段介護予防業務に従事する皆さんが、さまざまな着目点を持って従事いただくためのチェック表です。
お気づきの点があれば、専門職やかかりつけ医に相談しましょう。

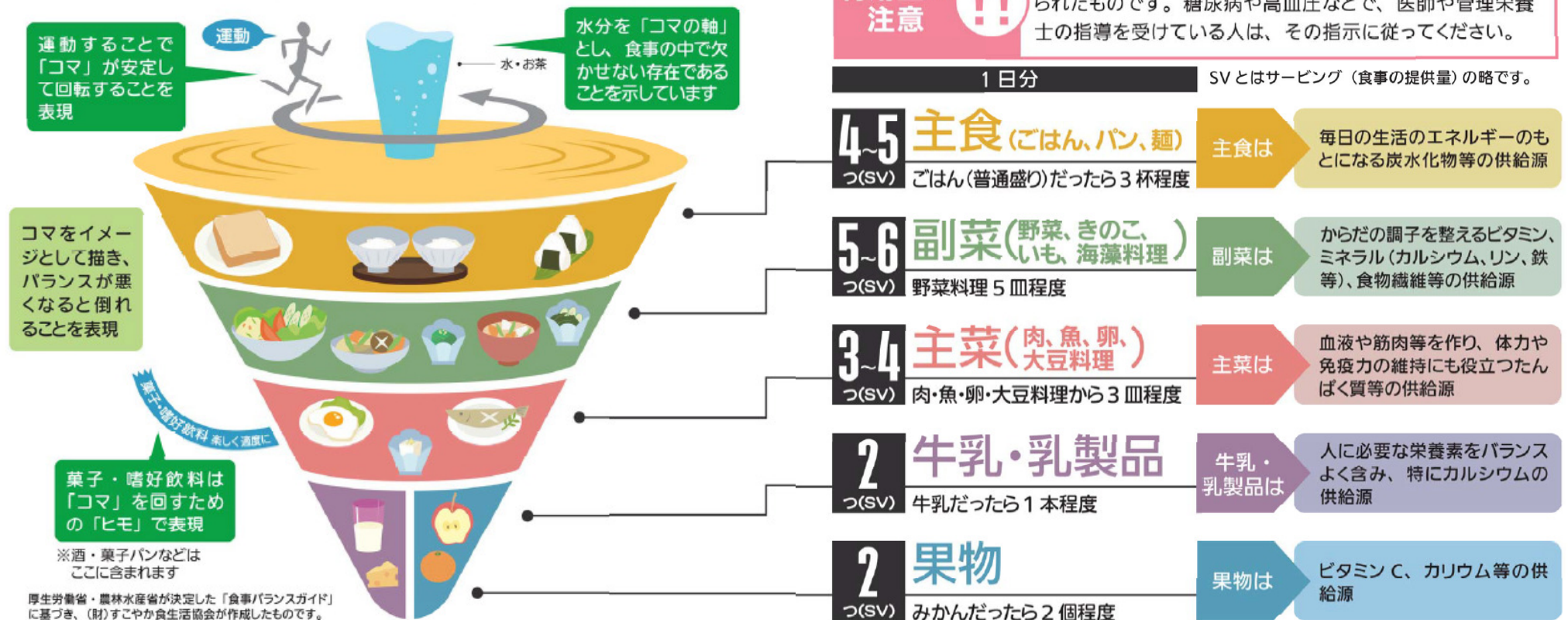
高齢期には、食事の摂取量の低下や栄養の偏り、孤食の増加等から低栄養に陥る方が多くいらっしゃいます。

低栄養状態になってしまうと、体を動かすことはもちろんですが、考えることや精神状態にも影響し、結果的に不活発な生活となってしまいます。
栄養に関して、事業所に通ってきているときはきちんと計算され、提供されていますが、1週間のうちのほとんどの食事は在宅です。

高齢期にはさまざまな病気をお持ちで、摂取できる栄養素に関して制限のある方もいらっしゃいますが、一般的な高齢期の栄養補給について、別紙のチェックのような一般的な知識をお持ちいただき、在宅生活のアドバイスをお願いします。

1日の食事のバランスをコマで表現

(1日に必要なエネルギー量が1,400~2,000kcalの方の場合)



1日に「何を」「どれだけ」 食べればよいのでしょうか。

食事量の目安は、性別、年齢、身体活動量によって違います。あなたの適量を把握してみましょう。

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

男性	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物	女性
6～9歳	1400	4～5 つ	5～6 つ	3～4 つ	2 つ	2 つ	6～11歳
70歳以上	2000						70歳以上
10～11歳	2200 ±200	5～7 つ	5～6 つ	3～5 つ	2 つ	2 つ	12～17歳
12～17歳 18～69歳	2400 ～ 3000	6～8 つ	6～7 つ	4～6 つ	2～3 つ	2～3 つ	18～69歳

単位: 小 (SV)
SVとはサービング
(食事の提供量)の略

※身体活動量の見方

「低い」: 1日のうち座っていることがほとんどという方

「ふつう以上」: 「低い」にあてはまらない方

あなたの適量は？

年齢: 歳 性別: エネルギー: kcal

主食  つ (SV)	副菜  つ (SV)	主菜  つ (SV)	牛乳・乳製品  つ (SV)	果物  つ (SV)
---	---	---	---	---

「食事バランスガイド」の料理の数は「つ」、料理区分別に見てみましょう。

「つ」を数えるには、見た目の量と、主に使われている食材で判断します。

主食(ごはん、パン、麺)

数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん軽く1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くらいと数えます。

1つ分 =  =  =  = 
ごはん軽く1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 =  2つ分 =  =  = 
ごはん普通盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スpaghetti1皿

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダはこの量で「1つ」)。野菜100%ジュース1本は「1つ」と数えます。

1つ分 =  =  =  =  =  =  = 
野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具だくさん味噌汁 ほうれん草のおひたし ひじきの煮物 煮豆 きのこのバター炒め

2つ分 =  =  = 
野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。肉料理1人前は「3つ」くらいと数えます。

1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  = 
冷やっこ 納豆 目玉焼き 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3つ分 =  =  = 
ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

牛乳・乳製品

プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。牛乳1本は「2つ」くらいと数えます。

1つ分 =  =  =  =  2つ分 = 
牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本(200ml)

果物

みかんやバナナなど小さい果物1個(約100g)は「1つ」。りんごなど大きい果物1個は「2つ」と数えます。

1つ分 =  =  =  =  =  =  = 
みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個 100%ジュース(200ml)

～嗜好品は1日200kcal程度までを目安に～

200kcal
の目安

せんべい	3～4枚
どらやき	1個(70g)
チョコレート	板2/3枚(36g)
ビスケット	5枚(40g)

1皿に主食と副菜、主菜が盛られた料理の場合は?

ごはんや野菜、肉などが一緒にになっている料理は、主食、副菜、主菜に分けて数えましょう。

(例)カレーライス

- ごはんが大盛り1杯くらいなら → **主食「2つ」**
- 具の野菜が全部で小鉢1皿分くらいなら → **副菜「1つ」**
- 肉が全部でふだんの肉料理3分の1人前くらいなら → **主菜「1つ」**



栄養チェック表

日頃の介護予防業務で、在宅の食事の状況を聞くことがあり、下記の項目に当てはまることがあれば助言、時には、専門職やかかりつけ医への相談や栄養指導をすすめてください。

■ 食事の量は確保できているか？

注意

食事制限のある疾患をお持ちの方は、医師と相談ですが、目立った病気や食事制限のない方に関しては、しっかり 3 食バランスよく摂取することが基本となります。また、生活の中での活動量が減ると当然食事に対する意欲が湧きにくなります。

生活の中に運動や趣味など、さまざまなお出かけのきっかけが食事量の確保につながります。

ヒント

- 朝・昼・夜としっかり食べているか
- 歯や口の状態は良好か
- お出かけ等、生活の活動量が減ってきていないか
- この3ヵ月で1kg以上の体重減少があったか
- 薬の影響で食事量が減っていないか

■ 食事のバランスがとれているか？

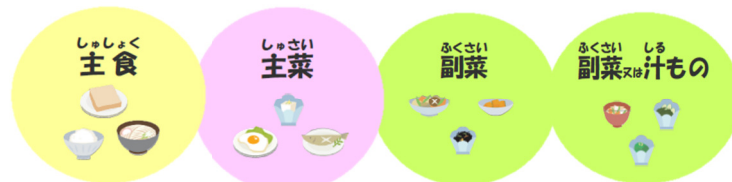
注意

- ☐ ご飯・おかず・野菜・汁物といった定食のような食事ができているか
- ☐ 肉類（たんぱく質）や乳製品（カルシウム）はしっかりとれているか
- ☐ 水分補給はしっかりとできているか（一日コップ5杯以上）

ヒント

バランスをとるためには、4つの器をそろえましょう。

毎食「主食」「主菜」「副菜（汁もの）×2」



肉類や乳製品をとらないと、体重や筋肉が減少し老化が進みます。それらを含んだバランスのよい食事が健康的な生活を保つことにつながります。

- 肉類は固いやもたれるので量を食べられないという方が多い。
- 調理の手間がかかる。
- カルシウムが大事なのはわかるが、乳製品が苦手。

別紙調理例をご参考に！

■ 食事を楽しむ！！

注意

- ☐ ひとりで食事をする機会が多くないか
- ☐ そのときどきの旬な野菜や果物を食べているか

ヒント

「楽しく食事をする」当たり前のことかもしれませんが、楽しくには心身によい影響を与える要素がたくさん！！

家族や親族、友人等と日々交流を持ち、楽しい食事を心がけましょう。



実践！！調理の工夫

- ①高齢期は、歯の状態も悪くなりがちで厚みのある肉を固く感じてしまいがちです。
そこで！ひと工夫！！

調理方法	より詳細に
筋を切る	赤身と脂身の間にある筋を数か所切り目を入れて断ち切り、固くなるのを防ぎます。鶏肉は筋を取り除く。皮も除くとより噛みやすくなります。
切込みを入れる	筋を切った肉の表面に切り込みを入れることで、より噛みやすくなります。
たたく	包丁の背や肉たたきでたたくと、柔らかくなります。
薄切りにする	繊維を断ち切るように3～5mmのそぎ切りにします。 ※肉は焼くことで、繊維の方向が見やすくなります。繊維に対して直角にそぎ切りにしてみてください。

★薄切り肉：巻くことや薄切りを重ねて加熱すると、厚みが出て噛み切りやすいです。

★ひき肉：二度引きにするとバラツキを防ぎ食べやすくなります。

- ②調理も面倒に感じてしまいます。そこで！ひと工夫！！

調理方法	調理例
鶏ささみの酒蒸しをつくり置き (フライパンで酒と塩少々で蒸し煮) ※冷蔵庫で3～4日	簡単に済ませたい麺類にたんぱく質をプラスして ⇒ささみ1本分で1食分のたんぱく質
野菜をピーラーで削る (包丁まな板使わずになべの上で調理)	肉や魚と一緒に調理
ゆで野菜 (多めに作って使い回し)	●ほうれん草1把 ①おひたし ②卵と炒める ③豆腐とレンジで温め、めんつゆ or ポン酢
	●じゃがいも3個 ①ポテトサラダ ②お味噌汁 ③ハムとソテー など
	●鯖水煮缶：①煮物 ②カレー ③マヨネーズ焼き ●豆水煮缶：①サラダ ②煮豆
乳製品 (カルシウムは牛乳＆ヨーグルト＋ 大豆製品・青菜・小魚類・海藻類を組 み合わせて)	●豚汁やかす汁の出汁を半分にしておとの半分を牛乳に する。(牛乳の匂いは、ほぼありません。) ●豆腐をフライパンで両面焼き、とろけるチーズやスラ イスチーズをのせて蒸し焼きにする。(しょうゆやケチ ャップをつけて) ●ひき肉や魚のすり身などを使うときにスキムミルクや 牛乳を入れてみる。 ●残った野菜をごはんやコンソメの素と一緒にくたくた に煮て、ザルでこして牛乳でのばし、塩コショウで調 味するとポタージュになります。 (牛乳を加える前の状態で冷凍しておくと便利)
魚介類 (加熱によって身がしまり食べにくい ものも)	●焼き魚：焼きすぎや調味の仕方で身が固くなります。 焼く直前に塩を振る、調味液に漬けず焼きな がら塗るなど工夫する など 焼き過ぎないようにするため、アルミホイル 等で包み焼きにすると蒸されてしっとり、よ りやわらかく仕上がります。トロミのついた あんをかけると食べやすくなります。 ●煮 魚：多めの煮汁で調理し、盛り付けにも煮汁を多 めにするとしっとりします。 ●刺 身：噛み切りにくい初期材には切り込みを入れま す。

③高齢期は喉のつまりが原因でお亡くなりになる方が多い！そこで！ひと工夫！！

飲み込みやすくする工夫
●マヨネーズやドレッシングなどの油性のソースで食材をまとめる。 ●卵や小麦粉などのつなぎを加熱前の材料に混ぜ、まとまりをよくする。 ●食材にあんかけ風のとろみをつけ、口の中でばらけるのを防ぐ。 ●パサつきを防ぐには適度な水分が必要。

④高齢期は食事量を確保してほしい！そこで！ひと工夫！！

食欲を高める工夫	方法・例
生活活動強度を高めて (積極的な活動による空腹感により食欲が高まります)	●<u>普段の生活で、その活動量を増やす！</u> 例) 家事や身の回りの生活行動(買い物、掃除など)でも効果は期待できます。 ●<u>身体を積極的に動かすこと！</u> 例) 日常的に、楽しく行うとより効果大。
楽しい食事を心がけて (食欲を刺激し、バランスのよい食事摂取にとっても効果的)	●<u>食事は楽しく！</u> 例) 家族や友人と語らいながら、また、時には食卓の演出など、雰囲気づくりをした会食は、食べることを通じて生活を豊かなものにします。
生活リズムにあった食生活を	●<u>食事の摂取は生体リズムを調節する重要な役割を持つ！</u> 身体の機能は一定のリズムをもって変化します。不規則な食生活は生体リズムを乱し、生体機能の低下を一層加速させる要因となります。 生活のリズムにあった規則正しい食生活は、高齢期の食欲を高めるうえで必要不可欠な要素です。

⑤それでも食欲不振のときは！！

食事の工夫	調理例
胃を適度に刺激することのできる味付けを (最初の一口が食欲を左右する重要な役割を果たす！)	●見ただけでも唾液の分泌を促すような梅干しのようなものをベースにしたもの(梅肉和えなど) ●さほど強い刺激ではないがピリッとした香辛料(しょうがやわさびなど)を用いた料理 ●うまみを利かした味付け(出汁をきかせて好物の具を入れたおじやなど)
口当たりの良いものが良い (食卓に並んでいると食べてみたいといった意欲が起こり、その味わいから相乗効果のように全般的な食欲の向上を促すことができる！)	●夏の盛りには、見た目にも涼やかな冷や奴に、しょうがやネギの薬味で食欲をそそる料理に。 ●本来は熱々がおいしいが、冷やした茶わん蒸し など
彩りが豊かな食卓に (季節を盛り込んだ彩り豊かな料理が食卓に登場することで気分転換を図れることも)	ふだんは加熱によって茶褐色であることが多い料理に赤、黄、緑を加えて食卓の彩りを変えることで見た目も美しく食欲増進にも役立ちます。 もちろん、好物であることが基本。 熱いものは熱く、冷たいものはよく冷えていることが最大のポイントです。