

## まずは、あなた自身やご家族、 まわりの方の症状をチェックしてみましょう。

### ★ ごっくんチェック表 ★

がひとつでもあれば、摂食嚥下障害を疑って相談しましょう。

- 1年以内に肺炎と診断されたことがある
- 6か月間で2～3kg以上の体重の減少があった
- お茶や汁物等でむせることがある
- のどに食べ物が残る感じがする
- 食べるのが遅くなった
- 半年前に比べて硬いものが食べにくい
- 口の渴きが気になる



引用: 新宿ごっくんプロジェクト(新宿区健康部健康づくり課 健康づくり推進係)

## 食べる機能チェック表

### 全身状態チェック項目

- どこか元気がない様子である
- 現在 37℃以上の発熱がある (37.0)
- 声掛けしても目を閉じたままである
- 食欲がない
- 自分一人で食べることが困難である

### 認知機能チェック項目

- 食べることを促しても拒否する
- 食べもの以外のものを食べようとする
- 落ち着きがなく食事に集中しない
- 丸飲みをしている様子である
- なかなか食事が進まない

### 口腔機能チェック項目

- 食べこぼしがみられる
- 上手く噛めない様子である
- 食事のときに入れ歯の装着を嫌がる
- 食後、口腔内にたくさんの食物残留がみられる
- 口腔ケアすることを嫌がる

### 咽頭機能チェック項目

- お茶や汁物でむせる
- 固形物(お茶や汁物以外)でむせる
- 痰絡み(濁声)がみられる
- 一口量にもかかわらず飲み込みに時間がかかる
- 飲み込むときに苦しそうな表情がみられる

### 姿勢チェック項目

- 体が左右どちらかに傾いている
- 極端にうつむいた状態である
- 頭部が後方へ仰け反っている
- 麻痺や緊張がみられる
- 食事中に姿勢が崩れやすい

