

## 食支援サポートブック (ver.1)

# 解決出来る!! 5選

1

### 食のお悩み解決マップ



食で悩む項目、確認項目、解決するための方法が分かれています。

2

### こんなお悩み ありませんか？



訪問歯科でできる治療が分かれています。  
訪問歯科診療がどこにあるのか、QRコードから探せます。

3

### ✓ チェックシート



チェックシートを活用する事で、一つでも当てはまれば、診察・治療が必要です。

4

### エンシュア®・H アレンジレシピ



甘くて飲めない方も、量が多い方も、ちょっとしたアレンジすることで飲みやすくなります。

5

### 効率よく栄養をとる方法！



食事がうまくとれず、栄養がとれない時に活用できる、栄養補助食品やMCTオイルについて分かりやすく記載しています。

「食支援サポートブック」は当センターホームページの各種ダウンロードからダウンロードが可能です



# はじめに

このたび、南部6市町在宅医療・介護連携推進事業の食支援ワーキンググループでは、食に関するお悩みや困りごとの解決を図るための食支援サポートブックを作成しました。医療や介護関係者などの皆さんにご活用いただければ幸いです。

## 食支援ワーキンググループのねらい

- 高齢者が在宅、施設、病院など、どこにいても、安心して本人らしく楽しみながら暮らしていくよう本人や家族をサポートする医療・介護関係者の情報共有や連携を図り、食形態のマッチングにより「口から食べること」を支援します。
- 摂食嚥下障害や栄養など食支援に関する内容について多職種研修会を開催し、医療・介護関係者の知識や理解を深め、高齢者が最期まで「口から食べること」への支援を提供できる多職種協働の体制を構築します。
- 住民を対象とした食支援講座を開催し、住民の食支援に関する理解を深めていきます。



南部6市町在宅医療・介護連携推進事業とは、医療と介護の両方を必要とする状態の高齢者などが、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることが出来るよう、在宅医療と介護を包括的かつ継続的に提供するために、医療機関と介護サービス事業所などの関係者の連携を推進する取り組みを行っております。

一般社団法人 南部地区医師会 南部在宅医療介護支援センター

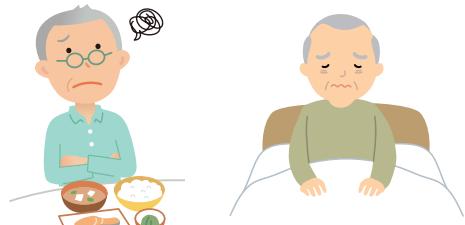
〒901-0411 沖縄県島尻郡八重瀬町字友寄891-1  
TEL:098-851-3650 FAX:098-851-8842

# ① 食のお悩み解決マップ

- ・摂取量が少ない

## 確認項目

- ウトウトしていないか？
- 便秘はしていないか？
- 身体を動かす機会は減っていないか？
- 食事の硬さ・大きさが本人の食べる力に合っているか？
- 食事内容が本人の嗜好に合ってるか？
- 睡眠薬やアレルギーの薬を飲んでいないか？



## 解決策

- 日内リズム調整
- 活動時間の確保
- 排便コントロール
- 食形態・内容の調整
- 内服薬の調整検討

- ・口に食事が残る
- ・硬いものが食べにくい

## 確認項目

- 歯は揃っているか？
- 入れ歯は合っているか？
- 口内炎などで口に痛みはないか？
- 食事の硬さ・大きさが本人の食べる力に合っているか？



## 解決策

- 訪問歯科へ相談
- 食形態の調整
  - ・容易にかめる
  - ・歯ぐきでつぶせる
  - ・舌でつぶせる
- 栄養ケア・ステーションへ相談

- ・むせる
- ・ごくんが遅い
- ・食事中や食後に痰が増える

## 確認項目

- ウトウトしていないか？
- 体重は減ってきてないか？
- 熱を出したり体調を崩していないか？
- 急に口や手足の動きが悪くなっていないか？
- 睡眠薬やアレルギーの薬を飲んでいないか？



## 解決策

- 訪問歯科へ相談
- 食形態の調整
  - ・舌でつぶせる
  - ・かまなくてよい
- かかりつけ医へ嚥下機能検査の相談
- 内服薬の調整検討

2

歯が痛い

歯がぐらぐら

入れ歯が  
合わない

食事でむせる

こんな  
ありませんか？  
お悩み

食事に時間が  
かかる

体重が  
減ってきた

口臭がある

歯茎からの  
出血がある



訪問歯科診療でご自宅で治療ができます



訪問歯科診療所を  
探しの方は、  
こちらのQRから。



沖縄県歯科医師会

③

# ✓チェックシート

□ チェックリストにどれか一つでも当てはまれば、診察・治療が必要です。訪問診療で治療ができます。

## □ 齒の痛み、ぐらつき、歯茎からの出血がある

→ 歯科医師による訪問診療で治療が必要

## □ 入れ歯が歯肉にあたって痛い、安定しない

→ 歯科医師による訪問診療で治療が必要

## □ 脳血管疾患などでお喋りがしづらくなった

→ 歯科医師による口腔内装置の作製や訓練が必要

## □ 食事で“むせる”ようになった

→ 歯科医師による嚥下機能評価を行い、適切な食形態などの助言が必要

## □ 体重が減ってきた

→ 歯科医師による口腔内の診査を行い、栄養指導などの助言が必要

## □ 誤嚥性肺炎を発症したことがある

→ 歯科医師の口腔内診査の下、歯科衛生士による専門的口腔衛生管理が必要



訪問歯科診療をご希望の方は、担当の  
ケアマネジャー、施設スタッフにご相  
談ください。  
県歯科医師会ホームページにも訪問診  
療に対応している歯科医院のリストが  
ございます。



沖縄県歯科医師会

# ④ エンシュア®・H アレンジレシピ

病院より処方されたけど、甘くて飲めない。  
量が多くて飲めないなど、余ってしまう方は  
ぜひご参考になさってください。



## エンシュアスープ

### <材料>

- ・エンシュア®・H 100ml
- ・カップスープの素 1袋
- ・お湯 50ml

### <作り方>

- ① カップスープの素をマグカップに入れ、お湯を注ぎ混ぜる
- ② ①にエンシュア®・H を少しずつ加えながら混ぜて完成



### ポイント

熱湯を使用すると栄養補助食品の成分が変性する恐れがあるため、  
①を混ぜ、少しあいてから②へうつって下さい

## エンシュアシャーベット

### <材料>

- ・エンシュア®・H 50ml
- ・ヨーグルト 50g
- ・お好みのジャム 10g

### <作り方>

- ① エンシュア®・H とヨーグルトを混ぜ合わせる
- ② ①を冷蔵庫で3時間以上冷やし固め、お好みのジャムをかけて完成



### ポイント

ジャムを変えることで、味に変化が出て、飽きも解消されます

その他、栄養補助食品の飲み方の工夫などが掲載  
されているのでよろしければ、ご参考になさって  
ください。

アボットジャパン  
合同会社  
エンシュアリキッド  
飲み方の工夫 ►►►



# ⑤ 効率よく栄養をとる方法！ ～栄養補助食品を使ってみよう～

## 栄養補助食品とは

- ・栄養補助食品は、食事がうまくとれない場合や不足している場合の「**補助**」的な役割を持っています。目的に応じて色々な種類があります。  
**おやつや食事の1品**として取り入れることで、効率よく栄養をとることができます。
- ・ドリンクタイプ・・・ドラッグストアでも購入できますが、医師に処方してもらう事も可能な物もあります。
- ・ゼリータイプ・・・飲み込みが悪い方にもおすすめです。
- ・粉末タイプ・・・プロテインパウダーなど汁物や食事に混ぜることもできます。
- ・その他・・・MCTオイルなど、エネルギーの高い油を使って、かけるだけで簡単に栄養改善。



## MCTオイル

- ・MCT（中鎖脂肪酸）とは普通の油（長鎖脂肪酸）と比べて、消化吸収がよく、早くエネルギーに変わりやすいことが特徴です。  
また、油は食品の中で一番エネルギーが高いため、食事が減っている方にとっては少ない量で気軽に栄養がとれます。
- ・MCTには食欲増進作用があるとも言われています。
- ・ほとんど無味、無臭であるため料理に使いやすいです。

★使い方 おかゆに混ぜる、ヨーグルトにまぜる



お粥1杯250g  
(170kcal)

$$+ \text{ MCTオイル 小さじ1杯 (40kcal)} = 210\text{kcal}$$



MCTオイル大さじ1杯  
(約15g)=120kcal

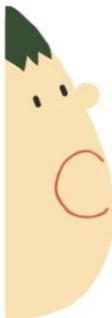
その他、食事や栄養でお困りの方は、沖縄県栄養士会のホームページに資料集がありますので、ご参照ください。  
また、沖縄県栄養士会では、栄養ケア・ステーションより管理栄養士の紹介も行いますので、お気軽にご相談下さい。



沖縄県栄養士会  
<資料集>



<栄養ケア・  
ステーション>



# まーさん食形態マップ

『中南部地区 まーさん食形態マップ』は食べる能力が低下した方が安心して楽しく食事ができるように、食の地域連携の充実を目的に作成しています。

## 現在の課題



## 各病院・施設の食形態種類や名称の把握



『中南部地区 まーさん食形態マップ』へのアクセスは、こちらから  
<https://comer.okinawa.jp/foodmap/>  
(合同会社 Comer ホームページ内)