

## 第2章

# 栄養ケア・マネジメントの手順 利用者への配慮事項

## 障害福祉サービスにおける栄養ケア・マネジメント

平成21年(2009年)から障害者支援施設で栄養ケア・マネジメントが始まっています。  
実施している施設も、実施していない施設も、いま一度栄養ケア・マネジメントの手順を見直してみましょう

栄養ケア・マネジメントは書類を作ることが  
目的ではありません  
利用者の栄養状態の改善や  
食べたい希望を叶えるためのツールだと理解して  
手順や業務を見直しましょう

# 目次

I. 栄養ケア・マネジメントの手順

II. 身体計測

III. 利用者への配慮事項

# **Ⅰ 栄養ケア・マネジメントの手順**

# 栄養ケア・マネジメントとは

- 個々人に最適な栄養ケアを行い、その実務遂行上の機能や方法、手順を効率的に行うためのシステム

出典：厚生省老人保健事業推進等補助金研究「利用者の栄養管理サービスに関する研究」（松田・小山・杉山他，1996-1999）（下表参照）

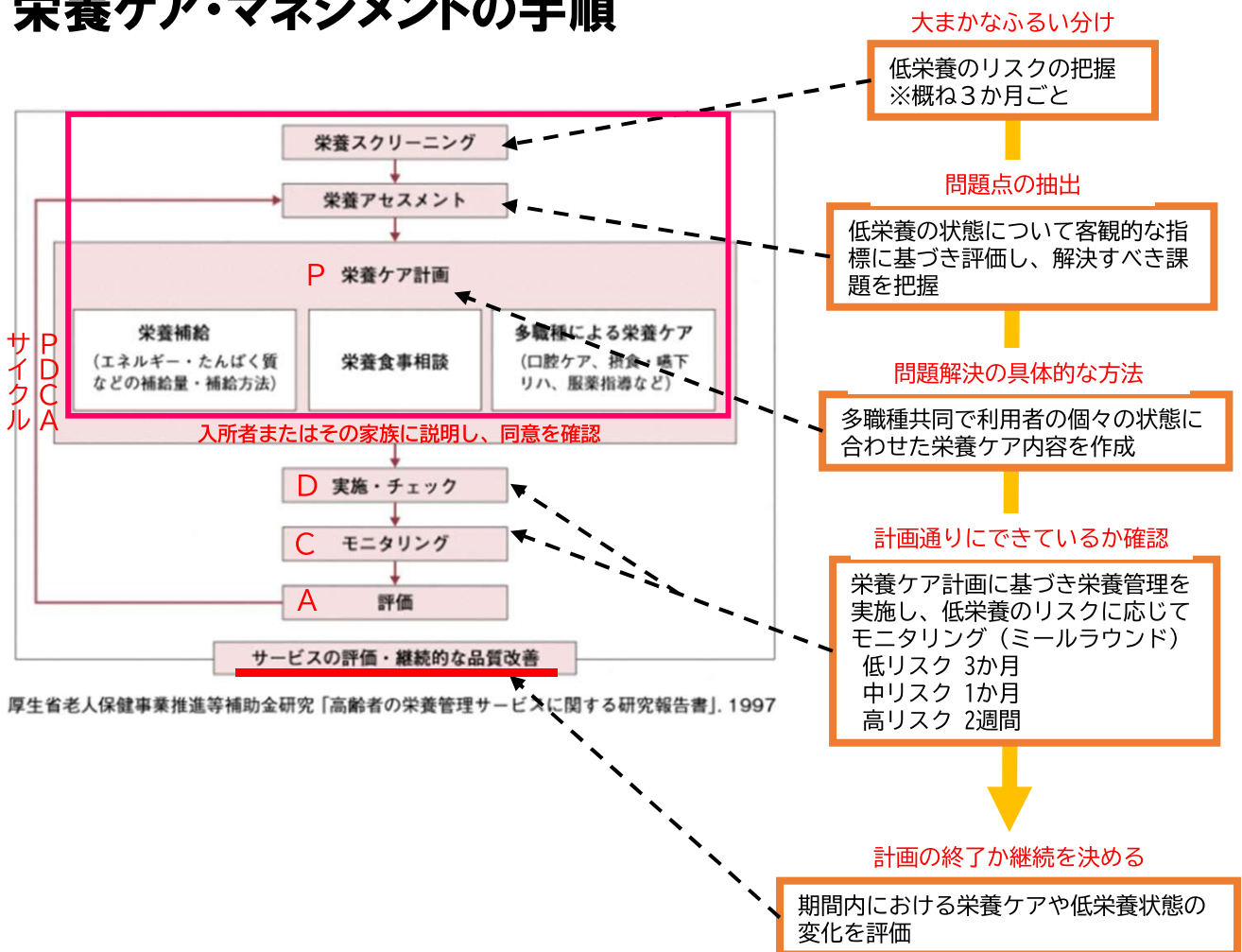
- 栄養状態改善のためのPDCAサイクル

→サービスの評価・継続的な品質改善

→利用者・障害者のサルコペニア、フレイル予防に向けた栄養状態の改善とQOLの向上に重要

出典：健康と医療福祉のための栄養学 身体のしくみと栄養素の働きを理解する（医歯薬出版株式会社）

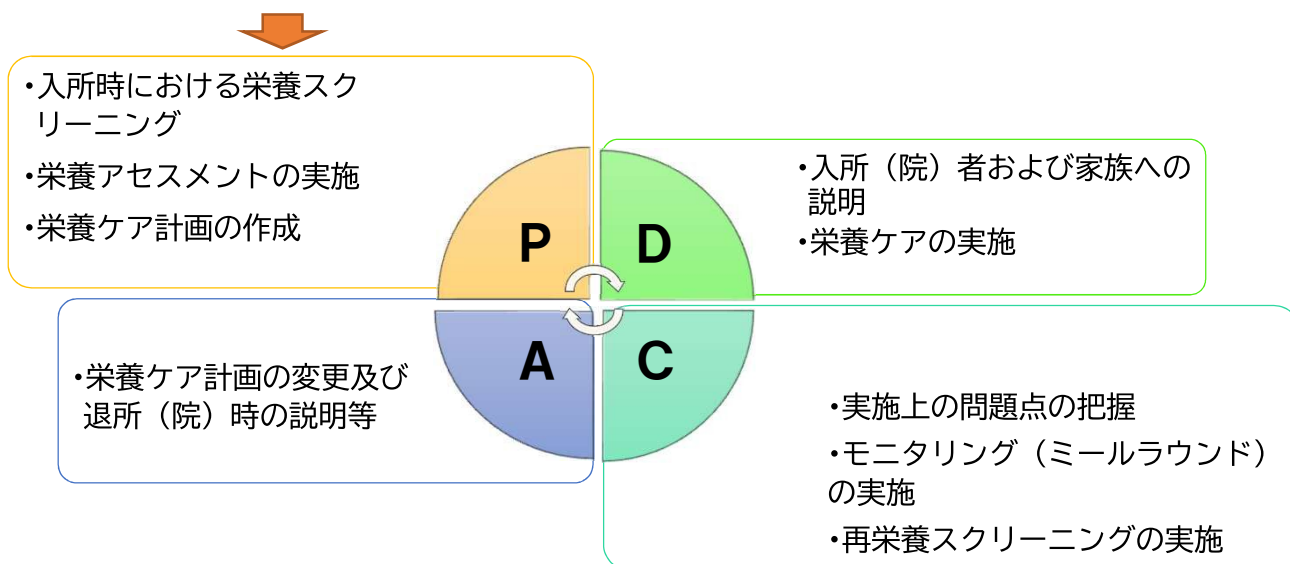
## 栄養ケア・マネジメントの手順



# 栄養ケア・マネジメントのPDCAサイクル

## 食事摂取状況のアセスメント

- ・利用者に対して**最初に実施**
- ・エネルギーやその他栄養素の摂取量が適切かどうか評価



## 栄養ケア・マネジメントで記載する内容 (2023. 8. 1修正)

項目	内容
スクリーニング	身長、体重、体重減少率（1か月、3か月、6か月）、血清Alb値、褥瘡、栄養補給法
アセスメント	食事摂取量（主食、主菜・副菜、その他）、栄養量（摂取量、提供量、必要量）、嚥下調整食の必要性、食事形態コード、とろみ、食事の留意事項（療養食の指示、食事形態、し好、薬剤影響食品、アレルギー等）、本人の意欲、食欲・食事に対する満足感、食事に対する意識
栄養ケア計画	栄養補給量（エネルギー、たんぱく質）・補給方法、栄養食事相談、多職種による栄養ケア（口腔ケア、摂食・嚥下リハ、服薬指導など）
モニタリング	口腔関係 生活機能低下、嘔気・嘔吐、下痢、便秘、浮腫、脱水、感染、発熱、閉じこもり、うつ、認知症、薬の影響、褥瘡（再掲）

※血清Alb値(g/dl)の検査データが確認できた月のみ参照する

理由)血清アルブミンの半減期が2～3週間のため また、体調により見かけの数値が異なる

高値：脱水

低値：浮腫、感染症等で炎症マーカーが高値、腎疾患・肝疾患がある場合

→多職種による栄養ケアの課題(低栄養関連問題)として把握しておく

出典:高齢者の慢性期ケアにおける栄養管理の実務 栄養ケア・マネジメントの実務の手引き 第3版 (日本健康・栄養システム学会) 一部改編

# 栄養・摂食嚥下スクリーニング・アセスメント・モニタリング

## 【障害】様式改定項目と注意事項

項目	前回	今回	変更点
変更点	スクリーニング アセスメント・モニタリング	スクリーニング・アセスメント・ モニタリング	1書式に統一 重複項目の削除
注 意 事 項			
体重変化率	1か月・3か月・6か月の体重変化率のうち、一番大きい変化を評価		
肥満度	次ページ参照		

※赤字の部分は別帳票等で管理しておく必要があります

※施設で様式を作成する場合、示されている内容を全て網羅してください  
(厚生労働省・日本栄養士会確認済)

### 体重変化率 「減少率」ではないので注意

$$\frac{(\text{現在の体重} - 1\text{か月}(3\text{か月} \cdot 6\text{か月})\text{前の体重})}{\text{現在の体重}} \times 100 (\%)$$

The image shows a detailed medical form with multiple columns for data entry. A red rectangular box highlights a specific section of the form, likely related to the weight change rate calculation mentioned in the text. An arrow points from the text '2帳票に記載した内容を統一' (Unify the content recorded in 2 forms) to this highlighted section.

2帳票に記載した内容を統一

## <栄養状態のリスクの判断>

全ての項目が低リスクに該当する場合には、「低リスク」と判断する。  
高リスクにひとつでも該当する項目があれば「高リスク」と判断する。  
それ以外の場合は「中リスク」と判断する。

食事摂取量、栄養補給法については、その程度や個々人の状態等により、栄養状態のリスクは異なることが考えられるため、入所（児）者個々の程度や状態等に応じて判断し、「高リスク」と判断される場合もある。

リスク分類		低リスク	中リスク	高リスク	
肥満度	成人BMI (18歳以上)	知的 障害	19~26未満	やせ 15~19未満 肥満 26~30未満	やせ 15未満 肥満 30以上
			身体 障害	16~24.5未満	やせ 11.5~16未満 肥満 24.5~28.5未満
	幼児期 カウプ指数 (3~5歳)	15~19未満		やせ 13~15未満 肥満 19~22未満	やせ 13未満 肥満 22以上
			学童期 肥満度 (6~11歳)	-15%未満 または30%未満	やせ -15%以下 肥満 30~50%未満
	思春期 肥満度 (12~17歳)	-15%未満 または30%未満			やせ -15%以下 肥満 30~50%未満
			体重変化率※1		変化なし (減少3%未満)
血清アルブミン値 (成人のみ)		3.6g/dl 以上	3.0~3.5g/dl	3.0g/dl 未満	
食事摂取量		76~100%	75%以下		
栄養補給法			経腸栄養法 静脈栄養法		
褥瘡				褥瘡	

## ◎肥満度の計算方法

身長別標準体重を求める係数

年齢	算出方法	計算式
~2	乳児身体発育曲線 または幼児身体発育曲線	
3~5	カウプ指数	体重(kg)/身長(m) <sup>2</sup>
6~17	肥満度	(体重(kg) - 身長別標準体重(kg)※2) /身長別標準体重(kg)※1 × 100
18~	BMI	体重(kg)/身長(m) <sup>2</sup>

年齢 (歳)	男子		女子	
	a	b	a	b
5	0.386	23.699	0.377	22.750
6	0.461	32.382	0.458	32.079
7	0.513	38.878	0.508	38.367
8	0.592	48.804	0.561	45.006
9	0.687	61.390	0.652	56.992
10	0.752	70.461	0.730	68.091
11	0.782	75.106	0.803	78.846
12	0.783	75.642	0.796	76.934
13	0.815	81.348	0.655	54.234
14	0.832	83.695	0.594	43.264
15	0.766	70.989	0.560	37.002
16	0.656	51.822	0.578	39.057
17	0.672	53.642	0.598	42.339

### ※1 体重変化率

$$\frac{(\text{現在の体重} - 1\text{か月}(3\text{か月} \cdot 6\text{か月})\text{前の体重})}{\text{現在の体重}} \times 100 (\%)$$

※2 身長別標準体重 右表a × 身長(cm) - 右表b



# 必要栄養量の計算方法

## 利用者の体調を確認しながら適宜選択して計算する

1. 標準体重 (BMI22) を計算する
2. エネルギー、たんぱく質、(脂質)、水分補給量を算定する

### 【エネルギー】 ※①のaf、sf、②のエネルギー量はp12参照

- ① 基礎代謝量(BMR:kcal/日) × 活動係数(af) × ストレス係数(sf)

#### 基礎代謝量の計算方法

- a. Harris-Benedictの式から計算 ※過大評価になる傾向あり

<男性>	$66.47 + 13.75 \times \text{体重(kg)} + 5.0 \times \text{身長(cm)} - 6.76 \times \text{年齢}$
<女性>	$655.1 + 9.56 \times \text{体重(kg)} + 1.85 \times \text{身長(cm)} - 4.68 \times \text{年齢}$

- b. 国立健康・栄養研究所の式から計算 ※日本人向けに検討されたもの 対象：20～74歳

<男性>	$(0.0481 \times \text{体重(kg)} + 0.0234 \times \text{身長(cm)} - 0.0138 \times \text{年齢} - 0.4235) \times 1000 / 4.186$
<女性>	$(0.0481 \times \text{体重(kg)} + 0.0234 \times \text{身長(cm)} - 0.0138 \times \text{年齢} - 0.9708) \times 1000 / 4.184$

※その他の計算式は、「日本人の食事摂取基準2020」p72を参照してください

- ② 基礎代謝基準値(kcal/kg体重/日) × 目標体重(kg) × 身体活動レベル  
※食事摂取基準では「参照体重(kg)」

※基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)

年齢(歳)	男性	女性
50～64	21.8	20.7
65～74	21.6	20.7
75以上	21.5	20.7

※やせの人は過少に  
肥満の人は過大に出る傾向

±100kcal程度の幅は許容できる

目標体重 … 標準体重、現体重等、利用者の体調に合ったものを使用

★①・②のデータは最新の「日本人の食事摂取基準」を確認する

- ③ 通常体重 (6か月間ほど体重減の少ない状態の体重) × 20～35kcal

# 必要栄養量の計算方法

## 利用者の体調を確認しながら適宜選択して計算する

### 【エネルギー 小児】 ※数値はp12・13参照

① 基礎代謝量(kcal/日) × 身体活動レベル + エネルギー蓄積量(kcal/日)

※その他の計算式は、「日本人の食事摂取基準2020」p72を参照してください

② 基礎代謝基準値(kcal/kg体重/日) × 目標体重(kg) × 身体活動レベル + エネルギー蓄積量(kcal/日)

※目標体重 … 標準体重、現体重等、利用者の体調に合ったものを使用

★①・②は最新の「日本人の食事摂取基準」を確認する

### 【エネルギー 乳児】 ※数値はp12・13参照

○ 総エネルギー消費量(kcal/日) + エネルギー蓄積量(kcal/日)

◆ 総エネルギー消費量 (kcal/日)

<母乳栄養児>  $92.8 \times \text{参照体重(kg)} - 152.0$

<人工栄養児>  $82.6 \times \text{体重(kg)} - 29.0$

## 栄養状態のリスク別エネルギーの設定

### a. 肥満度が低リスク

- ・現在の体重を維持するエネルギー量
- ・推定エネルギー必要量を目安に設定

### b. 肥満度が中・高リスク

- ・現在より10～20%程度減らしたエネルギー量とし、1～2kg/月減量を目標に段階的に減量
- ・エネルギー摂取量の減少と、身体活動の増加（こちらを重視）

### c. 肥満度がやせの中・高リスク

- ・現在より10～20%程度増やしたエネルギー量とし、1～2kg/月増量を目標に段階的に増量
- ・エネルギー摂取量の増加と、身体活動の維持の増加（または増加）

出典：知的・身体障害者のための栄養ケア・マネジメントマニュアル(建帛社)

**注意！**

**推定エネルギー必要量**

性、年齢、身長、体重、身体活動レベル の関数



**推定エネルギー必要量** ÷ 基礎代謝量



性、年齢、身長、体重 の関数

◎推定エネルギー必要量は、2段階「推定」値を用いて計算することで推定誤差が大きくなる恐れがあり、他の係数を使用すれば更に誤差は大きくなる

→推定精度に注意

**数値の設定・表示**

◎前ページ①～③のいずれかの方法で計算したものの中で一番至適な数値を設定する

◎数値は10の位で四捨五入し、丸めて表示する 例) 800kcal 1300kcal

**【たんぱく質】**

① 標準体重×1.0～2.0

② 推定平均必要量(EAR)・推奨量(RDA)・目標量(DG)上限 から検討

・ 推定平均必要量 =  $\frac{\text{窒素平衡維持量(g/kg体重/日)}}{\text{※利用者 0.82 g/kg体重/日}} \times \text{基準体重}$

・ 推奨量 = 推定平均必要量×1.25

・ 目標量上限 = 25%エネルギー未満

※基準体重…利用者個々によって設定（標準体重、現体重、目標体重等）

**注意！**

◆ エネルギー産生栄養素バランスを確認しておく

$\text{たんぱく質量(g)} \times 4(\text{kcal}) / \text{総エネルギー量(kcal)} \times 100$

◆ やせがみられる場合、体重でたんぱく質必要量を計算すると過少になる  
健全な場合、給与目標量は50g程度以上 実質的には60～85g程度

### 数値の設定・表示

◎前ページの「注意！」事項に配慮し、①～②のいずれかの方法で計算したもののの中で一番至適な数値を設定する

◎数値は1の位で四捨五入し、「0か5」に丸めて表示する

例) 30g 55g

## 【脂 質】

%エネルギー 15以上25未満 ※成人よりも幅が広い

### 注意！

- ◆ エネルギー産生栄養素バランスを確認しておく

$\text{たんぱく質量(g)} \times 9(\text{kcal}) / \text{総エネルギー量(kcal)} \times 100$

- ◆ 食事摂取基準では、飽和脂肪酸の目標量の上限である7%エネルギーを超えないと期待される脂質摂取量の上限を30%エネルギーとしている

→飽和脂肪酸を先に検討

### 数値の設定・表示

◎%エネルギーを考慮した数値を設定する

◎数値は1の位で四捨五入し、「0か5」に丸めて表示する

例) 30g 55g

## 【水分量】

① 25～40ml/日 × 現体重

② 1ml×摂取エネルギー量(kcal)

③ 尿排泄量(ml/日)+500ml

※食事が十分摂取できている場合には、食事に含まれる水分を約1Lとし残りを飲料水とする

### 注意！

- ◆ 水分量にはエビデンスが存在しない

### 数値の設定・表示

◎数値は10の位で四捨五入し、「0か5」に丸めて表示する

例) 150ml/回 1200ml/日

## <必要栄養量の計算方法 資料>

### ※年齢階層別身体活動レベル

年齢(歳)	I 低い	II 普通	III 高い
1~2		1.35	
3~5		1.45	
6~7	1.35	1.55	1.75
8~9	1.40	1.60	1.80
10~11	1.45	1.65	1.85
12~14	1.5	1.70	1.90
15~17	1.55	1.75	1.95
18~29	1.50	1.75	2.00
30~49	1.50	1.75	2.00
50~64	1.50	1.75	2.00
65~74	1.45	1.70	
75歳以上	1.40	1.65	

### ※ストレス係数(sf)

外傷	1.35
重症敗血症	1.6
褥瘡	1.4~1.6
癌	1.1~1.3
乳房切除	1.2
胃下垂全摘	1.4
胃全摘	1.6
膵頭・十二指腸・肝切除	1.8
腎不全	1.2
飢餓・低栄養	0.7
長管骨骨折	1.15~1.3
腹膜炎・敗血症	1.1~1.3
重症感染症・多発性外傷	1.2~1.4
多臓器不全症候群	1.2~1.4
発熱 (37℃で1.2、1℃上昇ごとに0.2増加)	1.2~1.8
熱傷	1.2~2.0
何もない場合	1

### ※身体活動レベルにおける活動内容

I 低い	II 普通	III 高い
生活の大部分が座位で、静的な活動が中心	座位中心の生活だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物でも歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合	異動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における顔オアツナ運動習慣を持っている場合

以上 出典：日本人の食事摂取基準2020

### ※②で計算する場合

糖尿病有病者（～74歳）	20～25kcal
低栄養状態のリスクが低リスク	30kcal
低栄養状態のリスクが中・高リスク	35kcal

## <必要栄養量の計算方法 資料>

※年齢階層別基礎代謝基準値  
(kcal/kg体重/日)

年齢(歳)	男性	女性
1~2	61.0	59.7
3~5	54.8	52.2
6~7	44.3	41.9
8~9	40.8	38.3
10~11	37.4	34.8
12~14	31.0	29.6
15~17	27.0	25.3
18~29	23.7	22.1
30~49	22.5	21.9
50~64	21.8	20.7
65~74	21.6	20.7
75歳以上	21.5	20.7

※エネルギー蓄積量(kcal/日)

年齢(歳)	男性	女性
0~5(月)	115	115
6~8(月)	15	20
9~11(月)	20	15
1~2(歳)	20	15
3~5(歳)	10	10
6~7(歳)	15	2
8~9(歳)	25	30
10~11(歳)	40	30
12~14(歳)	20	25
15~17(歳)	10	10

以上 出典：日本人の食事摂取基準2020

## 摂取栄養量の計算方法

### 1. 1日の合計栄養量しかわからない場合

- ① 主食の提供量別にエネルギー、たんぱく質、食塩量を計算しておく
- ② 合計栄養量から①を引いて副食の栄養量を計算する
- ③ 主食・副食別に摂取量(%)をかけて算出 ← 主食・副食別に栄養量がわかる場合も同じ

### 2. 間食、栄養補助食品・濃厚流動食(経管(腸)栄養剤)の計算方法

※ 上記③で計算後、下記の分類に沿って摂取量を計算

間食・栄養補助食品：副食の摂取量に追加

濃厚流動食(経管(腸)栄養剤)：胃瘻や経鼻経路で投与している場合→主食の摂取量に追加  
栄養補助食品として提供している場合→副食の摂取量に追加

- ◆ 必要に応じて、帳票フォーマット内の「摂取栄養量算出シートフォーマット(excel) ※数式入り」を活用してください

# 新規入所者のアセスメント

## 挨拶

### ① 膝をつく

- ・ 目線を入所者より下げて会話する
- ・ 握手をして握力を確認し、食具の把持が可能か確認
- ・ 指先や手首に拘縮や変形がないか確認

### ② 背中に手を置く

- ・ 肩甲骨周りの筋肉、皮下脂肪を確認

### ③ 入所による疲れを慰労する

- ・ 疲れはないか尋ねる
- ・ 飲み物の希望を尋ねる
  - ⇒ 温かい飲料と冷たい飲料ではどちらが好みか確認するとともに、会話が成立するか、発語、声量はどうか確認

## ひと息入れる

### ① 希望があれば飲み物を準備する

- ・ 飲み物を希望された場合、コップや湯のみが持てるか、液体でむせはないか、好みの飲み物や温度がアセスメント通りか確認
- ・ 追加で加えるものがないか、し好と併せて確認
  - ⇒ 例) コーヒーを選択した場合、砂糖とミルクは必要か
- ・ 会話をしながら湿性嚔声がないか確認

## 休息を促す

### ① 排泄を確認する

- ・ 尿意があるか確認
- ・ 自力でトイレに行けるか確認
- ・ つかまり立ちが可能か、体の回転が可能か、立ち上がり動作が可能か確認
- ・ 腰回りと臀部の皮膚状態を確認

### ② ベッドに移乗を勧め、靴の脱着を促す

- ・ 移乗の様子から上下肢の動き、筋力を確認
- ・ 移乗に必要な介助量を確認
- ・ 靴は自分で脱着可能か確認
- ・ 足背、足首に浮腫がないか確認
- ・ 横になったところでふくらはぎの筋肉を確認する

どのような動作が自立しているか、介助が必要かまとめておく

# ミールラウンドのチェックポイント 赤字：多職種で検討する部分

項目	問題となる状況		
食事環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>部屋が広すぎる</li> <li>視界に入るものが多い</li> <li>部屋が暗い・日差しが強い</li> <li>温度が不適切</li> <li>周囲に落ち着ける環境ではない</li> <li>物音、人の動きが多い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介助者の声掛け・介助が不適切</li> <li>テーブルの上の物品が多い</li> <li>食事の見た目に興味を持ってない</li> <li>食事の味や風味が認知しにくい</li> <li>判断しにくい食べ物と食器の関係</li> <li>食具、置き方が不適切</li> <li>認知できない場所に食事が置かれている</li> </ul>	
配膳前の身体	<ul style="list-style-type: none"> <li>排泄が済んでいるか</li> <li>痛み・かゆみがあるか</li> <li>発熱・感染症の疑いがあるか</li> <li>脱水・電解質異常があるか</li> <li>寝不足がある、昼夜逆転している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>下痢・便秘などの消化管の通過障害があるか</li> <li>筋肉がリラックスできていない</li> <li>義歯の破損・口腔粘膜の潰瘍など口腔内環境が不良</li> <li>口腔が乾燥している</li> <li>食べる前から咽頭に唾液貯留音がある</li> </ul>	
食事姿勢	<ul style="list-style-type: none"> <li>足底が設置していない</li> <li>テーブルの高さが高い</li> <li>座位が崩れやすい</li> <li>仙骨座りになっている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肘や体幹が安定しない</li> <li>前腕、手首が自由に動かせない角度になっている</li> <li>体幹が傾斜している（左右的、前後的）</li> <li>頸部が傾斜している（前屈、後屈）</li> </ul> <p style="color: red;">⇒車椅子等の移乗時に問題となる状況が発生していないか</p>	
意欲・意識	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事時間に覚醒していない</li> <li>食事時間に集中できない</li> <li>食事以外の物に気が向いている</li> </ul>		
自己摂取時の「むせ」  <span style="color: red;">食具、食事提供方法、支援方法の検討</span>	いつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>食前から</li> <li>食事の最初</li> <li>食事後半</li> <li>食後しばらくしてから</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ むせ (+) や湿性嘔声 (+) の場合、唾液や痰などが咽頭に貯留している可能性</li> <li>→ 頭頸部の筋がリラックスできていない</li> <li>→ 食事形態が機能に合っていない</li> <li>→ 食事により疲労の可能性</li> <li>→ 咽頭貯留、胃食道逆流の可能性</li> </ul>
	何を	<ul style="list-style-type: none"> <li>固形物</li> <li>水分</li> <li>特定のテクスチャー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 咀嚼機能↓ 唾液量↓ 食塊形成機能↓ の可能性</li> <li>→ 咽頭の知覚↓ 嚥下反応惹起の遅延</li> <li>→ どんなテクスチャーであれば機能が発揮できるか確認</li> </ul>
	状態（強さ）	<ul style="list-style-type: none"> <li>激しい</li> <li>弱い</li> <li>その後呼吸状態が悪化</li> <li>むせないが呼吸切迫、呼吸雑音 (+)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 喀出反射、呼吸機能ともに比較的良好</li> <li>→ 喀出反射↓ 呼吸機能↓ の可能性</li> <li>→ 呼吸機能↓ むせによって疲労する可能性</li> <li>→ 喀出反射↓ 呼吸機能↓ 肺炎リスク↑</li> </ul>
	食べ方	<ul style="list-style-type: none"> <li>一口量が多い</li> <li>速度が速くかきこむ</li> <li>すすり食べ</li> <li>嚥下できずため込み</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 誤嚥・窒息リスク↑</li> <li>→ 誤嚥・窒息リスク↑</li> <li>→ 誤嚥リスク↑ 上肢の運動機能↓ 錐体外路症状の可能性（筋肉の硬化、手足の震え、姿勢保持困難）</li> <li>→ 咀嚼機能↓ 食形態と機能の不一致の可能性</li> <li>→ 麻痺側に食塊を入れている可能性</li> </ul>
食事介助時の「むせ」	方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>立って介助</li> <li>一口量が多い</li> <li>スプーンテクニック</li> <li>ペースが速い</li> <li>タイミングが合わない</li> <li>飲み込んでいる最中の声掛け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 頸部後屈の可能性</li> <li style="color: red;">⇒支援方法の検討</li> <li>→ 介助者の位置が非麻痺側の可能性</li> <li style="color: red;">⇒麻痺側に立ち、非麻痺側への食事介助を検討</li> <li>→ 許容量の不一致</li> <li style="color: red;">⇒口腔機能に合わせた一口量を検討</li> <li>→ スプーンの引き抜き角度が高く、頸部後屈の可能性</li> <li style="color: red;">⇒捕食を確認してから水平に引き抜くよう介助方法の検討</li> <li style="color: red;">⇒嚥下のタイミングを観察をしながらの介助方法の検討</li> <li>→ 嚥下に注意が向かなくなり、誤嚥リスク↑</li> <li style="color: red;">⇒声掛けのタイミング、嚥下の観察方法の検討</li> </ul>
経管栄養	<ul style="list-style-type: none"> <li>逆流、誤嚥</li> <li>嘔吐、下痢（消化器症状） 発熱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 投与速度が速い</li> <li>→ 投与ルートが合わない可能性</li> <li>→ 栄養剤の投与量、種類が合わない</li> <li style="color: red;">⇒栄養剤の投与量、種類等の検討</li> <li>→ 白湯の投与量が不適切</li> <li style="color: red;">⇒白湯の投与量、投与内容、投与方法の検討</li> <li>◎白湯は栄養剤投与前の方が逆流が起こりにくい傾向</li> <li>→ 投与器具の洗浄・方法の確認</li> </ul>	

出典：多職種経口摂取支援チームマニュアルー経口維持加算に係る要介護利用者の経口摂取支援に向けてー平成29年度版 一部改編



# 栄養ケア計画作成のプロセス

【評価】

1. 現在の体格（身長、体重、体型など）
2. 最近の体重変化と体格指数
3. 食事記録によるエネルギー摂取量
4. 日常行動記録によるエネルギー消費量



- ・食事摂取量のアセスメント
- ・食事にまつわるアセスメント
- ・栄養スクリーニング項目

※赤字は最初に行う項目

## 【解決すべき課題(ニーズ)の抽出】

- 1 体重 2 食生活 3 日常行動 4 運動習慣 5 その他
- ①困っていることを把握
- ②困っていることの現状・原因を確認
- ③「**どうしたい**」のか**意向を確認**(通常は困りごとの裏返し)

## 【短期目標と期間の設定】

- ④ニーズの意向から、短期目標を設定  
サービス内容は短期目標について検討
- ※○○できる、○○できるようになる  
○○できる状態になる  
○○の状態を今後も維持する 等の定型文を利用

## 【長期目標】

- ⑤**将来的にどのような状態になりたいか**を記入  
※3～6か月で解決できる目標を設定する
- ⑥第1表の総合的な援助の方針、本人・家族の日常生活に対する意向につながる

参考文献：健康と医療福祉のための栄養学 身体のしくみと栄養素の働きを理解する(医歯薬出版)  
ケアマネージャーのためのケアプランの書き方&文例ハンドブック第2版(ナツメ社)

# 栄養ケア計画の作成

栄養ケア計画書 (記載内容例)

氏名	種	入所日	yy/mm/dd
作成者	責任者	初回作成日	yy/mm/dd
利用者または家族の意向	本人または家族から聞き取り	作成(変更)日	yy/mm/dd
		更新と同意日	yy/mm/dd
解決すべき課題(ニーズ)	栄養管理のリスク <input type="checkbox"/> 低 <input checked="" type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高		単位
長期目標と期間	栄養ケアにより解決・なりたい状態になるための課題		年月
	半年程度にわたって実施する栄養ケア項目		

分類	短期目標と期間	栄養ケアの具体的な内容	算定日	算定	単位
① 栄養管理 計画	1~3か月で実施する栄養ケア項目	①栄養補給・食事 必要栄養量・提供栄養量 (エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他特記すべき栄養素 例 食塩6g未満 等) 食事形態、栄養補助食品 とろみの濃度 嚥下食コード等			
② 食事管理 計画	・利用者及び家族の意向 ・解決すべき課題(ニーズ) ・長期目標 ・短期目標	②栄養相談 ・食事内容に対する配慮 例)アレルギー、嗜好等			
③ 食事管理 計画 に 関する	は、個別支援計画と整合性をつける	③多職種による栄養ケア等 ・食事介助の必要性 ・姿勢の保持 ・必要に応じて対応する項目 等			
特記事項	加算を算定している場合は、算定開始日を記載しておくことよ 例)令和〇年〇月〇日 栄養マネジメント加算 算定開始				

## 栄養ケア提供経過記録

期 間	キービズ提供経過
mm/yy	ケア計画更新後の
mm/yy	食事摂取状況、一時的な内容変更(確定した時は栄養ケア計画の更新が必要)等を記載

## 栄養ケア計画作成にあたって

### 利用者及び家族の意向

- 本人、または家族が食べることに對してどのように考えているか、療養食対応が必要な方はその食事の必要性を説明した上で、病気があってもどのように食べたいか聞き取る
- 聞き取れない場合はその旨記載

### 解決すべき課題（ニーズ）

- 栄養ケアにより、なりたい状態になるために解決すべき課題を記入
- **優先順位**（病名に惑わされず、今解決すべき課題、解決まで必要な期間も考慮）を考え端的に記入

### 長期目標と期間

- 3～6ヶ月で解決できる目標を設定する。漠然とした内容（落ち着いた生活ができる、楽しく過ごす、など）ではなく**課題解決のための目標**を設定

### 短期目標と期間

- 長期目標を達成につながる比較的短期間（1～3ヶ月）の目標を設定
- **生命維持に必要な項目から優先的に記入**
- 左側の分類はプルダウンから選択

### 栄養ケアの具体的内容（頻度・期間）

- 一番最初に、**提供栄養量**（エネルギー、たんぱく質、食塩量、（療養食等で調整が必要な栄養素の量）、水分量等）と**必要栄養量**を記載
- 栄養補助食品・経腸栄養剤の商品名はかっこ書き  
例) ○○補給ゼリー(商品名)
- 短期目標達成のために実施する具体的な栄養ケアを記入
- 期間設定として「随時」は使用しない
- **頻度**はその栄養ケアを行う頻度、**期間**はその栄養ケアが適切かどうかを確認するための**モニタリング期間**を記入
- 栄養ケア項目は、個別支援計画を参照して作成
- 施設で当たり前に全員に提供しているような内容は書かない

### 担当者

- 栄養ケアを実際に実践する担当者を記入 資格名称で良い本人が入ることもある

## 特記事項

- 計画には入らないが、注意してみることや必要に応じて対応する項目などを記入
- 前回の計画作成から今回の計画更新の間の様子などを知らせる、家族への通信欄として使うこともある

## 算定加算

- 対象者の算定する加算項目にチェックを入れる
- 加算算定に必要な事項の確認と、**家族への説明を怠らない**ようにする

## 栄養ケア提供経過記録

- 計画作成、更新後の食事の様子やモニタリングの結果を記入
- 栄養ケアに対する覚書として使用

## 栄養ケア計画 見直し時の注意点

- 栄養ケア計画を更新する場合、特に状態の変化があってリスクが変わったり、食事の内容に変更が生じる場合は家族に事前に説明し、了解を得てから作成すること
- 個別支援計画と必ず連動していること  
サービス管理責任者とは 常に利用者の栄養情報について共有しておく
- 決定したモニタリング期間で実施している栄養ケアが適切であるか、計画の変更が必要かを確認する
- 「様子を見る」場合は必ず次に確認するまでの評価期間を決める  
**決めずに様子を見るのは「放置」**
- 栄養ケア計画は3か月ごとに見直し、必要に応じて変更  
変更のない場合はサインは不要  
→計画は変更がなくても作成しておく必要がある

**電話による連絡のみで栄養ケア計画の更新は不可**

## 栄養ケア計画の更新が必要な場合 (定期的な見直し時・随時)

(2024. 4. 1修正)

### 利用者の体調変化があった場合は栄養ケア計画を見直す

- ◆ 医療機関等から退院(二次入所)時など、再スクリーニングが必要になった場合
  - ・ 栄養スクリーニングにより、「入所後(二次入所を含む)1週間以内に関連職種と共同して低栄養状態のリスクを把握」し、低栄養のリスクに変更があれば、アセスメントを実施し、栄養ケア計画を見直す必要がある
  - ・ 栄養スクリーニングは、**入院期間の長短に関わらず必ず実施**
- ◆ 必要栄養量、提供栄養量が変わった時  
→主食の形態のみ変更になった場合、提供栄養量が変わらなければ(±100kcalの範囲の変化)更新は不要だが、栄養ケア提供経過記録に記載しておく
- ◆ 栄養補助食品を提供する場合や、水分等にとろみ付けが必要になった場合
- ◆ 食事形態が変わった時  
→栄養ケア計画変更前に2週間程度モニタリングを行い、問題がないことを確認してから内容を決定し、計画を変更する
  - ・ 上記は、ケアカンファレンス等で議題に上げ、必要に応じて個別支援計画も更新する
  - ・ 個別支援計画が変更になった場合(例)介護面の介助が必要になった時等)、栄養ケア計画書に関連した内容が記載されていれば、栄養ケア計画書も変更が必要になる

### 経口移行計画・経口維持計画に関する注意点

- ◆ 経口移行計画・経口維持計画は、栄養ケア計画内に一体のものとして作成する
- ◆ 個別支援計画内に経口移行計画・経口維持計画に相当する内容をそれぞれ記載することができる

### 家族への説明・同意に関する注意点

- ◆ 栄養ケア計画は3か月ごとに検討し、変更があれば必要に応じて作成する
- ◆ 栄養ケア計画の内容に変更がない場合でも、半年に1回は個別支援計画とともに家族等へ説明するのが望ましい
- ◆ **栄養ケア計画更新時は、電話による連絡のみで変更することは不可**

## 栄養ケア計画作成の注意点

### 【「〇〇したい」というポジティブプランを作成】

- ◆利用者及び家族の意向  
希望等を本人や家族から聞き取る。聞き取れない場合はその旨記載  
または個別支援計画を参照して記載
- ◆解決すべき課題（ニーズ）
  1. 現状の困っていることを把握（困っている、心配、痛い、つらいなど）
  2. 原因をアセスメント後、どうなりたいかという意向・目標を設定
- ◆低栄養状態のリスク  
栄養スクリーニングの結果から選択
- ◆長期目標と期間  
解決すべき課題（ニーズ）に合わせた内容とする  
個別支援計画に同じ長期目標があれば統一する  
期間)個別支援計画の更新(6か月)に合わせておくと見直しやすい
- ◆短期目標と期間、栄養ケアの具体的内容（頻度・期間）  
次回の栄養ケア計画見直しまでに実施する具体的栄養ケア項目を記載  
期間) 栄養ケア計画の見直しの頻度を考慮して1～3か月とするとよい
- ◆栄養補助食品・経腸栄養剤の商品名はかっこ書き  
例) 〇〇補給ゼリー（商品名）
- ◆一時的な変更、軽微な変更は、栄養ケア計画の変更の必要はないが、栄養ケア提供  
経過記録に記載  
例) 体調不良等による一時的な形態変更

## 栄養ケア計画の内容

### 【 目標は具体的に 利用者の目線に立った内容を記載 】

- ◆生活全般の解決すべき課題（ニーズ）・長期目標
  - × 施設で生活したい・施設で生活できる →抽象的
  - ↓
  - 〇〇（疾患）があるが今の体調を維持したい・むせずに安心して食事がしたい
- ◆目標
  - × 栄養摂取管理ができる、白内障の対応ができる →支援者側の表現
  - ↓
  - 適切な栄養が摂取できる・視力低下があっても安心して生活できる

ケアマネージャー用の「ケアプランの書き方や文例」の本や冊子  
YouTube等を参考にして、P7の「主な課題分析項目」に該当する  
項目の記載内容を参考にすると立てやすい

# 認知症利用者の食事中の徴候・症状別栄養ケア一覧

## ※障害児(者)施設における栄養ケア・マネジメントでもご利用ください

食事中の徴候・症状	概念	観察の要点	対応栄養・食事ケアの例	分類
食事の失認	食事の認識ができない	食事であることがわからない 食事を混ぜ合わせる 食事や食べ物で遊んでいる 食器の位置や食品と食器の位置関係がわからない 箸やスプーンの使い方がわからない 食べたことを忘れる	「食事ですよ」と声かける 声掛けをしながら一皿ずつ順番に提供する 食事時間を知らせる 食器の色を変更する(○色から◎色へ) スプーンや箸を直接手に持たせ、最初の一口を食べてもらおう(介助して食べてもらおう)	声掛け 声掛け 声掛け 食器・食具の変更 食事介助 食事介助
傾眠	食事時に寝ている	食事時にウトウトしている 食事時に意識の混濁がみられる 食事時に閉眼している	覚醒を促すため声掛けする 覚醒を促すためポディータッチする 声掛けして覚醒状態を確認し、自力摂取を促す 覚醒状態を確認し食事介助する 食事時の姿勢を保持する 薬剤について確認し、副作用の可能性を報告する 食事の時間を覚醒時に変更する	声掛け ポディータッチ 声掛け 食事介助 食事の周辺環境の整備 投与薬剤の確認・報告 食事時間の変更
興奮・大声 暴言・暴力	食事時に興奮、 大声を上げる 暴言・暴力をふるう		興奮状態をなだめるために声掛けする 傾聴する 落ち着いている時間に食事を提供する 静かな別室など落ち着く食事環境を提供する	声掛け 傾聴 食事時間の変更 座席・テーブルの調整
妄想	食事に関して現実にはありえないことをいう		食事が安全であることを伝える 食事や食器を取り換える 好みのものを提供する	声掛け 食器・食具の変更 代替食(し好対応)
拒食	食事を拒否する	食事を拒否する 水分を拒否する 食事介助を拒否する	お気に入りのものを置いたり、本人の食器を用いたり、本人の落ち着く環境を提供する 好みのものを提供する 食事のにおいにより食欲を刺激する(ご飯の炊けるにおいや味噌汁、コーヒー等)	食事の周辺環境の整備 代替食(し好対応) 香りによる食欲の刺激
偏食	偏った食べ方をする	偏食がある 一品食い 決まったものしか食べない	食事を促すために声掛けする	声掛け
徘徊・多動	食事の時間に動き回る	食事中に歩き回る 食事中に立ち上がる	席に着くように声掛けする	声掛け
早食い・詰め込み・丸呑み	早食いする・食べ物 を口に詰め込む 十分に咀嚼せず飲み込む	早く食べてしまう 飲み込む前に次々と食べ物を口に入れてしまう 十分に咀嚼せず飲み込む	ゆっくり食べるよう声掛けする 皿を小分けにして提供する 一品ずつ提供する スプーンを小さくするなど食具を変更する 食べやすい食形態に変更する 誤嚥や窒息の危険がある食品を除去する(サラダ菜、パセリ、しその葉、海苔等)	声掛け 小分けで提供 小分けで提供 食器・食具の変更 食形態の変更 危険物の除去
失行(手づかみ 食べ)	運動機能が損な われていないにも 関わらず、適切 な食器・食具が 使用できない	手づかみ食べをする 食器具が適切に使えない	手づかみしないよう声掛けする 主食を食べやすい大きさのおにぎり等にする こぼれないように安定した食器を使用する 食器具の使い方を説明する	声掛け 食形態の変更 食器・食具の変更 声掛け
異食	食品でないものを 口に入れる		異食しないよう見守る 食べられない飾りなどを提供しない(バラン、銀カップ、調味料入れ等) みかんやバナナなどの果物は皮を剥いて提供する	見守り 危険物の除去 危険物の除去
盗食	他人の食事を 盗って食べる		席の間隔をあける 盗食しないよう見守る 盗食しないよう声掛けする 個別の席で食事を提供する	座席・テーブルの調整 見守り 声掛け 座席・テーブルの調整

出典：認知症対応型共同生活介護(認知症GH)における栄養管理の実務のための手引き(一般社団法人 日本健康・栄養システム学会) 一部修正

# 経口移行・経口維持計画の作成

**経口移行・経口維持計画**

氏名 性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 生年月日 〒 〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇	経口移行の計画 <input type="checkbox"/> 経口移行が可能な状態 <input type="checkbox"/> 経口移行が困難な状態 <input type="checkbox"/> 経口移行が不可能な状態	経口維持の計画 <input type="checkbox"/> 経口維持が可能な状態 <input type="checkbox"/> 経口維持が困難な状態 <input type="checkbox"/> 経口維持が不可能な状態
病名 病歴 既往症	経口移行の計画 <input type="checkbox"/> 経口移行が可能な状態 <input type="checkbox"/> 経口移行が困難な状態 <input type="checkbox"/> 経口移行が不可能な状態	経口維持の計画 <input type="checkbox"/> 経口維持が可能な状態 <input type="checkbox"/> 経口維持が困難な状態 <input type="checkbox"/> 経口維持が不可能な状態

1. 経口による経口移行・経口維持のための栄養の確保

経口移行・経口維持の計画 <input type="checkbox"/> 経口移行が可能な状態 <input type="checkbox"/> 経口移行が困難な状態 <input type="checkbox"/> 経口移行が不可能な状態	経口維持の計画 <input type="checkbox"/> 経口維持が可能な状態 <input type="checkbox"/> 経口維持が困難な状態 <input type="checkbox"/> 経口維持が不可能な状態
--	---

2. 経口による経口移行・経口維持のための栄養の確保

経口移行・経口維持の計画 <input type="checkbox"/> 経口移行が可能な状態 <input type="checkbox"/> 経口移行が困難な状態 <input type="checkbox"/> 経口移行が不可能な状態	経口維持の計画 <input type="checkbox"/> 経口維持が可能な状態 <input type="checkbox"/> 経口維持が困難な状態 <input type="checkbox"/> 経口維持が不可能な状態
--	---

3. 経口による経口移行・経口維持のための栄養の確保

経口移行・経口維持の計画 <input type="checkbox"/> 経口移行が可能な状態 <input type="checkbox"/> 経口移行が困難な状態 <input type="checkbox"/> 経口移行が不可能な状態	経口維持の計画 <input type="checkbox"/> 経口維持が可能な状態 <input type="checkbox"/> 経口維持が困難な状態 <input type="checkbox"/> 経口維持が不可能な状態
--	---

## 算定要件

### 【経口維持加算】28単位/日

- 医師の指示を受けた管理栄養士または栄養士による栄養管理及び支援が行われること
- 栄養マネジメント加算を算定していること

### 【経口維持加算(Ⅰ)】28単位/日→400単位/月

- 摂食機能障害を有し、誤嚥が認められる者（水飲みテスト等の検査方法や認知機能の低下により検査が困難な場合も含む）が対象
- 月1回以上多職種で食事の観察及び会議等を行う
- 栄養マネジメント加算を算定していること

### 【経口維持加算(Ⅱ)】5単位/日→100単位/月

- 協力歯科医療機関を定めており、経口維持加算(Ⅰ)を算定していること
- 食事の観察及び会議等に医師、歯科医師、言語聴覚士等のうちいずれか1名以上が参加



## 令和3年障害福祉サービス等報酬改定点(栄養管理関係)まとめ

- 栄養ケア・マネジメントは、施設長等が管理栄養士と共同して行うことが明記  
→栄養ケア・マネジメント体制に関する成果を含めて評価し、改善すべき課題を設定し、継続的な品質改善に努める
- 経口移行・経口維持加算ともに「**栄養マネジメント加算を算定していること**」が要件に追加
- 経口維持加算（Ⅰ）と経口維持加算（Ⅱ）は、検査方法により区分されていた要件の見直し
- 食事の摂取に関する認知機能の低下により、検査の実施が困難な方についても算定可能
- 経口維持加算（Ⅰ）を算定している場合で、さらに要件を満たした場合→（Ⅱ）の算定も可能
- 経口維持加算について、日単位から月単位の算定に変更
- 経口移行・経口維持加算算定にあたり、ICTの活用が可能になる  
→運営基準や報酬算定上必要となる委員会等や、身体的接触を伴わない又は必ずしも対面で提供する必要のない支援について、テレビ電話装置等を用いた対応が可能

加算名	旧	新
経口移行加算	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 28単位/日</li> <li>• 栄養管理を行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 28単位/日</li> <li>• 栄養管理及び支援を行う</li> <li>• <b>栄養マネジメント加算を算定していること</b></li> </ul>
経口維持加算（Ⅰ）	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 28単位/日</li> <li>• 対象 著しい摂食機能障害を有し、造影撮影又は内視鏡検査により誤嚥が認められる者</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 400単位/月</li> <li>• 対象 摂食機能障害を有し、誤嚥が認められる者（水飲みテスト等の検査方法や認知機能の低下により検査が困難な場合も含む）</li> <li>• 月1回以上多職種で食事の観察及び会議等を実施</li> <li>• <b>栄養マネジメント加算を算定していること</b></li> </ul>
経口維持加算（Ⅱ）	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5単位/日</li> <li>• 対象 摂食機能障害を有し、誤嚥が認められる者</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100単位/月</li> <li>• 協力歯科医療機関を定めており、<b>経口維持加算（Ⅰ）を算定していること</b></li> <li>• 食事の観察及び会議等に医師、歯科医師、言語聴覚士等のうちいずれか1名以上が参加</li> </ul>
療養食加算	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 23単位/日</li> <li>• 経口移行加算、経口維持加算と併算不可</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 23単位/日</li> <li>• 経口移行加算、経口維持加算と<b>併算可</b></li> </ul>

## II 身体計測

# 体重の計測方法

## 直立できる場合

体重計で計測する

## 直立できない場合 ～寝たきり患者の体重予測法～

1. 車椅子に移乗し、車椅子用体重計で計測して車椅子の重量を差し引く
2. ベッド用体重計で計測する
3. 膝高から推定体重を計算する

**【計算式】** ※KH:膝高(cm)、AC:上腕周囲筋(cm)、TSF:上腕三頭筋部皮下脂肪厚(mm)

**<男性>**  $(1.01 \times KH) + (2.03 \times AC) + (0.46 \times TSF) + 0.01 \times \text{年齢} - 49.37$   
誤差 ±5.11kg

**<女性>**  $(1.24 \times KH) + (1.21 \times AC) + (0.33 \times TSF) + (0.07 \times \text{年齢}) - 44.43$   
誤差 ±5.11kg

# 体重補正值

## 四肢に切断部がある場合

### 【計算式】

#### ・切断部位の重さ(kg)

現在の体重(kg) × 切断部位の補正值(%) ÷ 100

#### ・切断前の体重(kg)

現在の体重 + 切断部位の重さ

部位	内容	補正值(%)	部位	内容	補正值(%)
腕 (片方)	腕全体(切断位置が肩)	6.5	足 (片方)	足全体(切断部位が足の付け根)	18.5
	肩から肘まで	3.5		足の付け根から膝まで	11.8
	肘から手首まで	2.3		膝から足首まで	5.3
	手(切断位置が手首)	0.8		足(切断部位が足首)	1.8
	切断部位が肘の場合	3.1		切断部位が膝の場合	7.1

# 身長計測方法

## 直立できる場合

身長計で計測する

## 直立できない場合 ～寝たきり患者の身長予測法～

1. メジャーなどで仰臥位で計測する
2. メジャーなどで5点法で測定する
3. 座高から推定値を計算する      座高(cm)×11/6
4. 膝高から推定身長を計算する

【計算式】 ※KH:膝高(cm)

<男性>  $64.02 + (NH \times 2.12) - (\text{年齢} \times 0.07)$       誤差 ±3.43cm

<女性>  $77.88 + (NH \times 1.77) - (\text{年齢} \times 0.10)$       誤差 ±5.11kg

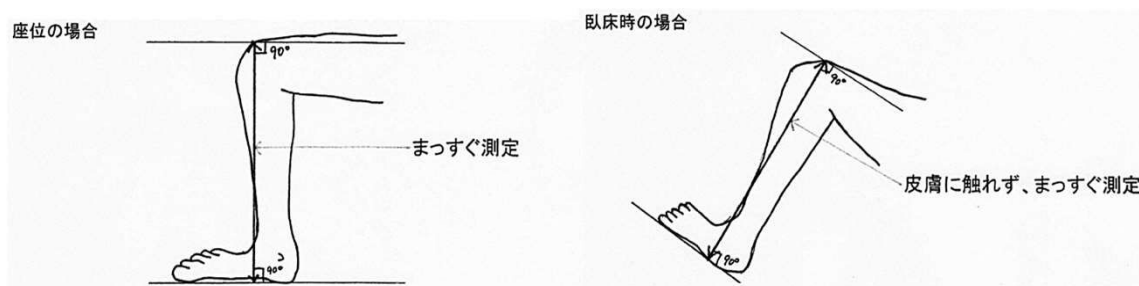
# 5点法の計測方法

以下を3回測定し、平均を合計する

- 頭頂部～首の付け根
- 肩～腸骨
- 腸骨～大転子
- 大転子～膝関節中央
- 膝関節中央～踵（足底）

# 膝高の計測方法

- 1 足を90°に曲げる
- 2 足底からくるぶしを通して脛骨の上までをまっすぐ測定

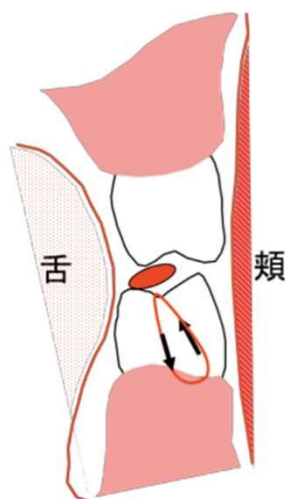
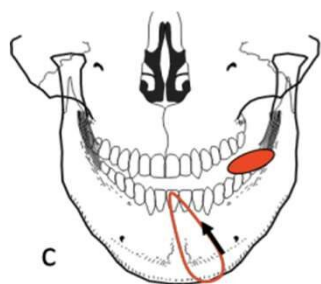
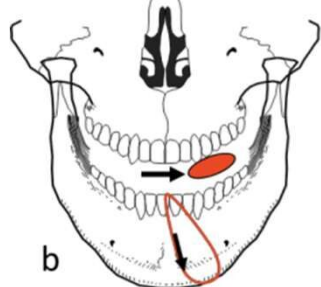
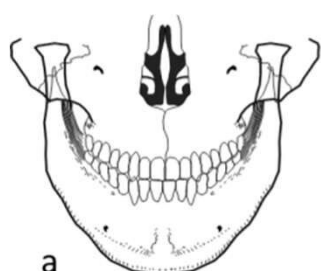


## 低栄養が疑われる方

ふくらはぎの周囲長を計測し、MNA<sup>®</sup>-sfで判定する

### 食事時間の観察では

- 配膳されてから手をつけるまでの様子
- 食具は何が適しているか
- 食器を持ち上げるか
- 半側空間無視がないか
- 開口、閉口障害はないか
- 咀嚼できているか ⇒ 顎の動きに注意
- 一口の量を確認
- 咀嚼時間、送り込み時間を確認
- 嚥下の前後での咽の確認
- 嚥下後の口腔内残渣はないか確認
- 食事中に鼻汁の流出はないか確認
- 食後しばらくしてから咽がないか確認
- 食べこぼしがないか確認



#### 1. 咬断

前歯はシャベルのような形をしていて、口に食物を取り込む際に大きなものを切り取る。

#### 2. 粉碎

歯は先が尖っていて、食物を上下の歯で破壊する。

#### 3. 臼磨

大臼歯(いわゆる奥歯)は臼のように食物をすりつぶすことができる。

新潟大学名誉教授 山田好秋 日本咀嚼学会からの発信(1) より

## **III 利用者への配慮事項**

# 1 嚥下障害に対する配慮

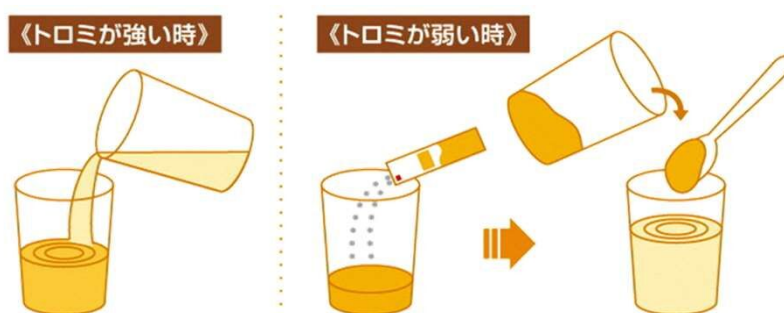
水分や食べ物でむせたり、飲み込みにくくなって  
食べることが困難になること

- 例) 咀嚼力の低下
- 唾液の分泌減少
- 嚙んだり飲み込んだりする筋力の低下
- 咽頭（のど）の位置が下がる
- 知覚・味覚の変化（低下）



## 増粘剤の使い方

### とろみの調整方法



とろみが強い…同じ飲み物を足して調整

とろみがゆるい…別に強めにとろみをつけた飲み物を足して調整

### とろみのめやすの表示例

とろみの強さ	++++	++++	++++	++++
とろみのイメージ	フレンチドレッシング状	とんかつソース状	ケチャップ状	マヨネーズ状
イメージ図				
使用量の目安 水・お茶 100mlあたり		1g	2g	3g

# 増粘剤を使用する理由

## とろみをつけて咽頭の通過を遅くするため

× よくない例



- ・とろみがつきすぎている  
→とろみのつきすぎた飲み物は、喉にはり付きやすくなって**窒息**を招く恐れがあり**大変危険**  
また、増粘剤の過剰摂取は体重増加につながる
- ・1口量が多すぎる  
→一気に多くの飲み物が咽頭を通過するため、1口量を減らして提供しないと**誤嚥**のリスクが高くなる

増粘剤のエネルギー：スプーン1杯（約2～3g）8kcal（商品による）

★増粘剤の使いすぎは **高リスク、高コスト、高カロリー**

## とろみをつける時の注意点

- 増粘剤を計量するスプーンを決め、すりきり1杯で何gになるか把握しておく
- 粉末を入れたらすぐにかき混ぜる
- かき混ぜる時は、計量するスプーンとは違うスプーンやマドラーを利用する
- 増粘剤を入れてすぐに提供すると、食事中にとろみの濃度が変化してしまうので注意が必要
- 長時間放置したり再加熱すると、とろみがゆるくなる



**スタッフ全員で認識を共有し、それぞれの利用者にもいつも同じレベルのとろみ付飲料が提供できるように心がける**

## 増粘剤の使い方(例)



- ①増粘剤は専用容器に小分けしておく  
専用スプーンですくい、ふたの中ですり切って適量に調整する  
※スプーンはスプーン入れに立てて保管する  
専用スプーン…すり切り1杯3g(段がついている)



仕切り線までで2g



- ②先に液体をかき混ぜておいてから、増粘剤を加えて更にかき混ぜるか増粘剤を加えておいた中に液体を注いでよくかき混ぜた後、**安定するまで数分置く**
  - ・スプーンよりマドラーで混ぜた方が「むら」や「だま」がでにくくなる
  - ・かき混ぜる時は**横に混ぜる**と中央に「だま」がたまりにくい



# 嚥下調整食学会分類2021(食事・とろみ)

学会分類 2021 (食事) 早見表

コード 【1-8項】	名称	形態	目的・特色	主食の例	必要な咀嚼能力 【1-10項】	他の分類との対応 【1-7項】
0	嚥下調整食品0	均質で、付着性・凝集性・かたさに配慮したゼリー 離水が少なく、スライス状にすくうことが可能なもの	重度の症例に対する評価・訓練用 少量をすくってそのまま丸呑み可能 残留した場合にも吸引が容易 たんばく質含有量が少ない		(若干の送り込み能力)	嚥下食ピラミッドL0 えん下困難者用食品許可基準 I
	嚥下調整食品0A	均質で、付着性・凝集性・かたさに配慮したとろみ水 (原則的には、中間のとろみあるいは濃いとろみ*のどちらかが適している)	重度の症例に対する評価・訓練用少量ずつ飲むことを想定 ゼリー丸呑みで誤嚥したりゼリーが口中で溶けてしまう場合 たんばく質含有量が少ない		(若干の送り込み能力)	嚥下食ピラミッドL3の一部 (とろみ水)
1	嚥下調整食1	均質で、付着性、凝集性、かたさ、離水に配慮したゼリー・プリン・ムース状のもの	口腔外で既に適切な食塊状となっている (少量をすくってそのまま丸呑み可能) 送り込む際に多少意識して口蓋を舌を押しつける必要がある ④に比し表面のざらつきあり	おもゆゼリー、ミキサー粥のゼリーなど	(若干の食塊保持と送り込み能力)	嚥下食ピラミッドL1・L2 えん下困難者用食品許可基準 II UDF区分 かまなくともよい(ゼリー状) (UDF:ユニバーサルデマインフード)
1	嚥下調整食2-1	ビュレ・ペースト・ミキサー食など、均質でめめらかで、べたつかず、まとまりやすいもの スプーンですくって食べることが可能なもの	口腔内の簡単な操作で食塊状となるもの (咽頭では残留、誤嚥をしないように配慮したもの)	粒がなく、付着性の低いペースト状のおもゆや粥	(下顎と舌の運動による食塊形成能力および食塊保持能力)	嚥下食ピラミッドL3 えん下困難者用食品許可基準 III UDF区分 かまなくともよい
	嚥下調整食2-2	ビュレ・ペースト・ミキサー食などで、べたつかず、まとまりやすいもの 不均質なものを含むスプーンですくって食べることが可能なもの		やや不均質(粒がある)でもやわらかく、離水もなく付着性が低い粥類	(下顎と舌の運動による食塊形成能力および食塊保持能力)	嚥下食ピラミッドL3 えん下困難者用食品許可基準 III UDF区分 かまなくともよい
3	嚥下調整食3	形はあるが、押しつぶしが容易、食塊形成や移送が容易、取崩でばらけず嚥下しやすいように配慮されたもの 多量の離水がない	舌と口蓋間で押しつぶしが可能なもの 押しつぶしや送り込みの口腔操作を要し(あるいはそれらの機能を賦活し)、かつ誤嚥のリスク軽減に配慮がなされているもの	離水に配慮した粥など	舌と口蓋間の押しつぶし能力以上	嚥下食ピラミッドL4 UDF区分 舌でつぶせる
4	嚥下調整食4	かたさ・ばらけやすさ・貼りつきやすさなどのないもの 箸やスプーンで切れるやわらかさ	誤嚥と窒息のリスクを配慮して素材と調理方法を選んだもの 粒がなくとも対応可能だが、上下の歯槽接触で押しつぶさるにはすりつぶすことが必要で舌と口蓋間で押しつぶすことは困難	軟飯・全粥 など	上下の歯槽接触の押しつぶし能力以上	嚥下食ピラミッドL4 UDF区分 舌でつぶせる および UDF区分歯ぐきでつぶせる および UDF区分容易にかめるの一部

学会分類 2021 は、概説・総論、学会分類 2021 (食事)、学会分類 2021 (とろみ) から成り、それぞれの分類には早見表を作成した。本表は学会分類 2021 (食事) の早見表である。本表を使用するにあたっては必ず「嚥下調整食学会分類 2021」の本文を熟読されたい。なお、本表中の【】表示は、本文中の該当箇所を指す。  
\*上記④の「中間のとろみ・濃い」とろみについては、学会分類 2021 (とろみ) を参照されたい。  
本表に該当する食事において、汁物を含む水分は原則とろみを付ける。【1-9項】  
ただし、個別に水分の嚥下評価を行ったとろみ付けが不要と判断された場合には、その原則は解除できる。  
他の分類との対応については、学会分類 2021 との整合性や相互の対応が完全に一致するわけではない。【1-7項】

学会分類 2021 (とろみ) 早見表

英語表記	段階1 薄いとろみ【III-3項】 Mildly thick	段階2 中間のとろみ【III-2項】 Moderately thick	段階3 濃いとろみ【III-4項】 Extremely thick
性状の説明 (飲んだとき)	「drink」という表現が適切なとろみの程度口に入ると口腔内に広がる液体の種類・味や温度によっては、とろみが付いていることがあまり気にならない場合もある飲み込む際に大きな力を要しないストローで容易に吸うことができる	明らかにとろみがあることを感じ、かつ「drink」という表現が適切なとろみの程度口腔内での動きはゆっくりですがには広がらない舌の上でまとめやすいストローで吸うのは抵抗がある	明らかにとろみが付いていて、まとまりがよい送り込むのに力が必要スプーンで「eat」という表現が適切なとろみの程度ストローで吸うことは困難
性状の説明 (見たとき)	スプーンを傾けるとずっと流れ落ちるフォークの歯の間から早く流れ落ちるカップを傾け、流れ出た後は、うっすらと跡が残る程度の付着	スプーンを傾けるととろりと流れるフォークの歯の間からゆっくりと流れ落ちるカップを傾け、流れ出た後は、全体にコーティングしたように付着	スプーンを傾けても、形状がある程度保たれ、流れにくいフォークの歯の間から流れ出ないカップを傾けても流れ出ない(ゆっくりと塊となって落ちる)
粘度 (mPa・s) 【III-5項】	50-150	150-300	300-500
LST 値 (mm) 【III-6項】	36-43	32-36	30-32
シリッジ法による 残留量 (ml) 【III-7項】	2.2-7.0	7.0-9.5	9.5-10.0

学会分類 2021 は、概説・総論、学会分類 2021 (食事)、学会分類 2021 (とろみ) から成り、それぞれの分類には早見表を作成した。本表は学会分類 2021 (とろみ) の早見表である。本表を使用するにあたっては必ず「嚥下調整食学会分類 2021」の本文を熟読されたい。なお、本表中の【】表示は、本文中の該当箇所を指す。  
粘度：コンプレート型回転粘度計を用い、測定温度 20℃、すり速度 50 s<sup>-1</sup> における 1 分後の粘度測定結果【III-5項】。  
LST 値：ラインスプレッドテスト用プラスチック測定板を用いて内径 30 mm の金属リングに試料を 20 ml 注入し、30 秒後にリングを持ち上げ、30 秒後に試料の広がりを 6 点測定し、その平均値を LST 値とする【III-6項】。  
注 1. LST 値と粘度は完全に相関しない。そのため、特に境界値付近においては注意が必要である。  
注 2. ニュートン流体では LST 値が高くなる傾向があるため注意が必要である。  
注 3. 10 ml のシリッジ法を用い、粘度測定した液体を 10 ml まで入れ、10 秒間自然落下させた後のシリッジ法による残留量である。

2013からの変更点

## ※変わった「とろみ」のつけ方

※あらかじめ粉末茶やインスタントコーヒーと増粘剤を混ぜておいて湯や水を加える方法  
絶対条件) コップが乾いていること



- ◆ 誰が調整しても「だま」になりにくく、同程度のとろみのついた飲み物が調整可能
- ◆ 増粘剤の使い過ぎが予防できる

飲み物にとろみがつけられる自販機はこの原理を応用

増粘剤



# 食事時の姿勢

## 利用者



## 参考) 子ども・成人



## よくない例



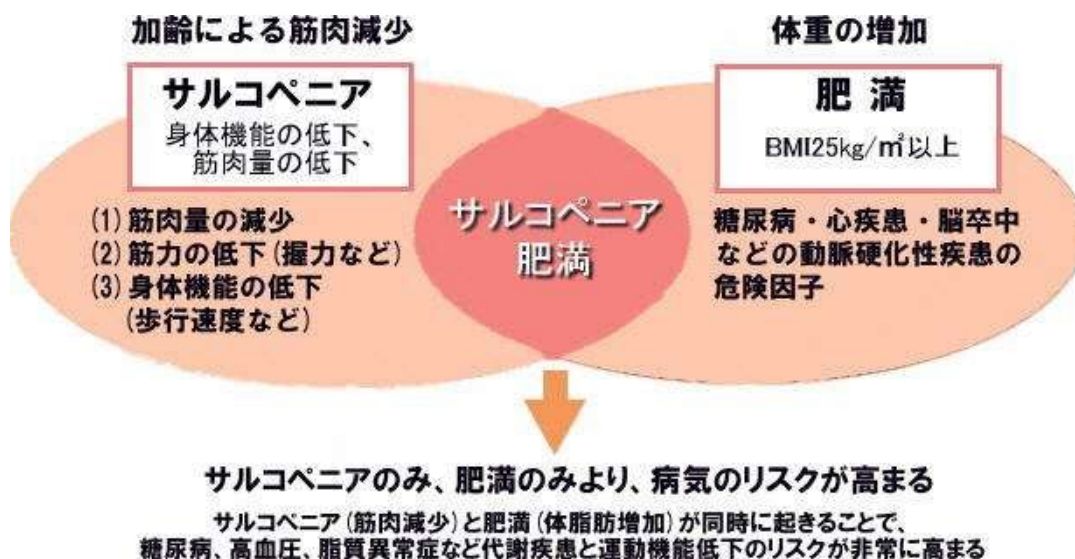
# ベッド上での食事時の姿勢



出典：はじめよう！やってみよう！口腔ケア <http://www.kokucare.jp/>

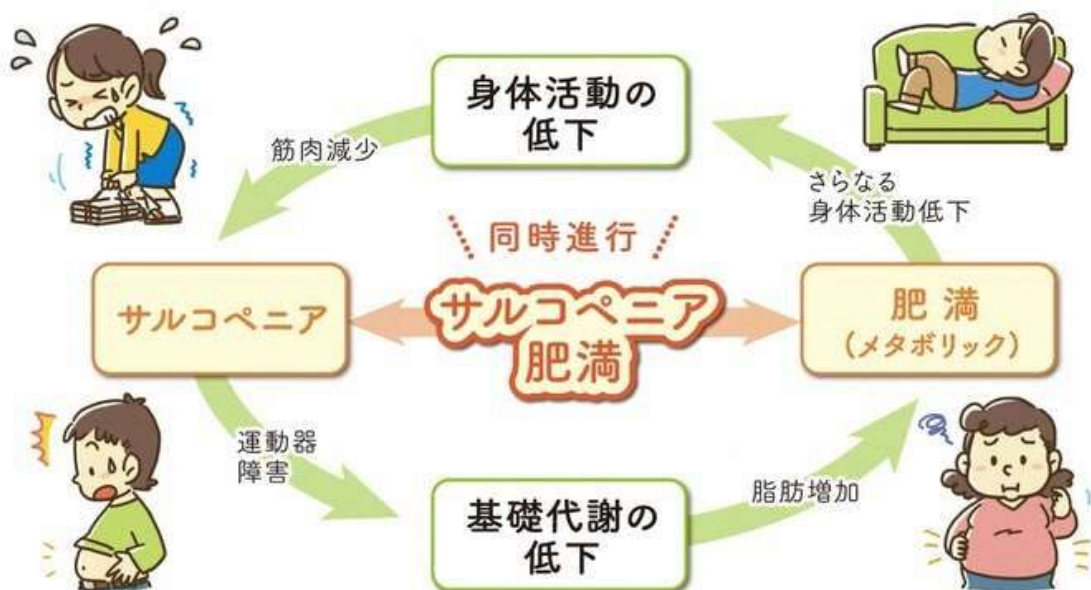
## 2 低栄養予防に対する配慮

### サルコペニアとは



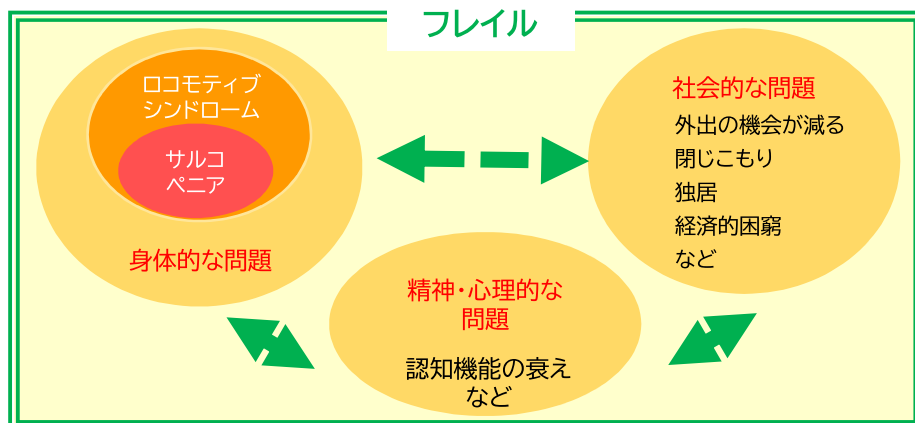
出典：糖尿病ネットワーク <http://www.dm-net.co.jp/>

### サルコペニア肥満



出典：リ・ライフ <https://www.re-life-club.jp/>

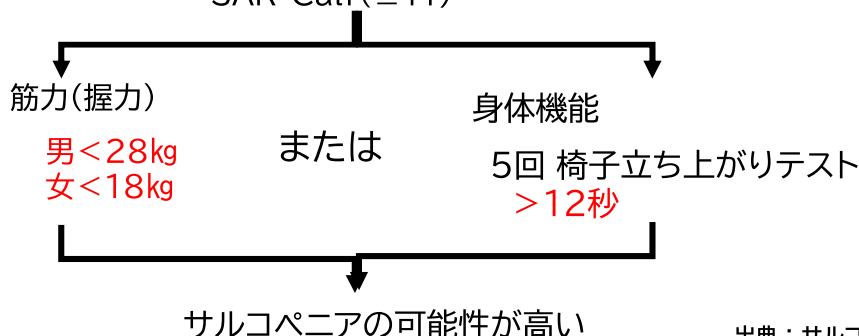
# サルコペニア・ロコモティブシンドローム・フレイルの関係



出典：ネスレHP <https://www.nestle.jp>

## 「サルコペニア」の診断基準

- ・ 下腿周囲長(CC)  
男<34cm 女<33cm
- ・ SARC-F(≧4)
- ・ SAR-Calf(≧11)



出典：サルコペニア診療実践ガイド2019 改

## SARC-FとSARC-Carf

内容	質問	SARC-F	SAR-Carf
握力 (Strength)	4~5kgのものを持ち上げて運ぶのがどのくらい大変ですか	今は大変でない=0  少し大変=1 とても大変/全くできない=2	
歩行 (Assistance in walking)	部屋の中を歩くのがどのくらい大変ですか	今は大変でない=0  少し大変=1 とても大変/補助具で歩ける/全く歩けない=2	
椅子立ち上がり (Rise from a chair)	椅子やベッドから移動するのがどのくらい大変ですか	今は大変でない=0  少し大変=1 とても大変/助けがないとできない=2	
階段を昇る (Climb stairs)	階段を10段昇るのがどのくらい大変ですか	今は大変でない=0  少し大変=1 とても大変/昇れない=2	
転倒 (Falls)	この1年で何回転倒しましたか	なし=0  1~3回=1  4回以上=2	
下腿周囲長 (Calf circumference)			男 >34cm=0  ≤34cm=10 女 >33cm=0  ≤33cm=10
サルコペニアの疑い		4以上	11以上

# 低栄養予防の対応

## 【小分けにして食べる】

一度にたくさん食べられない場合は、食事量を減らし、回数を増やす

## 【おやつ】

手軽にエネルギー補給できるゼリーやプリン、ビタミンやミネラル源となる果物やヨーグルトなどを取り入れ、食事で不足した栄養素を補う



## 【栄養補助食品の利用】

ドリンクタイプその他、固形・半固形のゼリー、ババロア状など、好みや本人に適した形状のものから選ぶことができる



## 【適度な運動】

筋肉量の維持、基礎代謝・エネルギー消費量の維持につながり、食欲を保つことができる

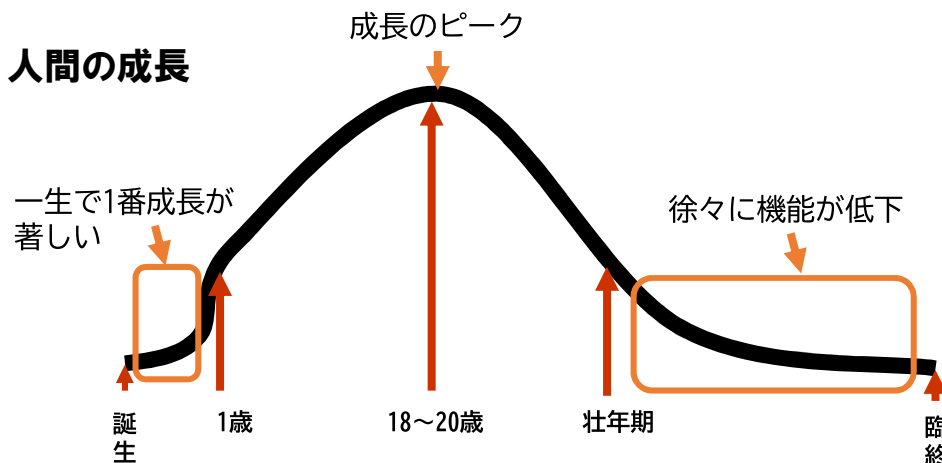


- ・ 毎食たんぱく質性食品を摂る  
腎機能が低下していても、たんぱく質性食品を減らしすぎない
- ・ 利用者は効率よく「間食」から栄養補給をするのがよい



# 間食の重要性

- ・ おやつ＝「お八つ」 は心の栄養になる
- ・ 機能が未発達な時期、身体機能が低下してくる時期は、1回の食事ではで摂り切れない栄養量と食事で不足する栄養素を補給する



# 栄養ケア・マネジメントの実施 利用者への配慮事項のポイント

- ◆利用者の生理的特徴を理解しておく
- ◆必要栄養量、提供栄養量を正しく把握する
- ◆スクリーニング・アセスメント・モニタリングの書式を埋めるだけでは栄養ケア計画は作れない
- ◆利用者本人の望みをいかに引き出すかにかかっている
- ◆問題に気づくためには客観的な視点が必要
- ◆問題の原因は何か、どうすれば解決できるのかを常に考える
- ◆ミールラウンドでは、食事に関する状況全般を確認する姿勢が保持できているか注意する
- ◆栄養ケア計画は3か月ごとに見直し、必要に応じて変更する  
変更のない場合はサインは不要だが、計画は変更がなくても作成しておく必要がある
- ◆増粘剤の使用方法は施設で手技を確認し、それぞれの利用者  
にいつも同じレベルのとろみ付飲料が提供できるようにする
- ◆自身のスキルアップなしに栄養士業務は実施できない

◎栄養ケア・マネジメントを適切に実施しましょう