

栄養チェックシート

元気を保つための基本は「食べること」です。高齢になると低栄養に陥りやすくなります。自分の栄養状態を確認し、食事に気を配り、栄養をしっかりととりましょう！

回答日： 年 月 日

	質 問	回 答
1	肉や魚を食べる回数は何回ですか？	1. 食べない日もある 2. 1日1回以上
2	最近、食事量が減っていますか？	1. 減っている 2. 減っていない
3	ふくらはぎを指で囲めますか？	1. 囲める・隙間ができる 2. 囲めない

1と回答した場合：食事量や必要な栄養が不足している可能性があります

	質 問	回 答
4	1日の食事回数は何回ですか？	1. 3回未満 2. 3回
5	食事時間は規則的ですか？	1. いいえ ・ 2. はい
6	好きなものばかり食べていますか？	1. はい ・ 2. いいえ
7	間食をして食事が食べれないことがありますか？	1. ある ・ 2. ない

1と回答した場合：食事のバランスがくずれている可能性があります

ご自身の食事を見直してみましょ！

- ◇エネルギー（主食）とたんぱく質（主菜）をしっかりととりましょ
- ◇1日3食バランスよく食べましょ
- ◇食べることの楽しみをみつけましょ
- ◇水分を充分にとりましょ
- ◇定期的に体重を測りましょ

お口の健康チェックシート

口の機能の低下は寝たきりにつながる可能性があります。自分のお口の状態をチェックしてみましょう。

回答日： 年 月 日

	質 問	回 答
1	固いものが食べにくいですか？	1. はい ・ 2. いいえ
2	食事にかかる時間が長くなりましたか？	1. はい ・ 2. いいえ
3	自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛みしめられますか？	1 a. どちらもできない 1 b. 片方だけできる 2. 両方できる

1に該当した方：食べ物を噛んで処理する力が低下しているようです

	質 問	回 答
4	お茶や汁物等でむせることがありますか？	1. はい ・ 2. いいえ
5	食べ物や薬が飲み込みにくいと感じますか？	1. はい ・ 2. いいえ
6	口から食べ物がこぼれることがありますか？	1. はい ・ 2. いいえ

1に該当した方：飲み込む働きが低下しているようです

	質 問	回 答
7	口がかわきやすいですか？	1. はい ・ 2. いいえ
8	発音がはっきりしない、しゃべりにくい等ありますか？	1. はい ・ 2. いいえ

1に該当した方：お口の中がかわいているようです（だ液減少）

	質 問	回 答
9	口臭が気になりますか？	1. はい ・ 2. いいえ
10	毎日、歯や入れ歯を磨きますか？	1. 1回以下 ・ 2. 2回以上

1に該当した方：お口の中が汚れているようです

お口の健康を保つために、介護予防に取り組みましょう

- ◇腹式呼吸・肩・首の運動や口の体操を続けましょう
- ◇食事はよく噛んで食べましょう（先ずは最初の一口を30回）
- ◇噛みごたえのある食材を取り入れましょう
- ◇毎食後、うがいをしましょう（口の運動になります。ブクブクの音が聞こえるうがいしましょう）
- ◇寝る前は、ていねいに歯や入れ歯を磨きましょう
- ◇定期的に歯科医院で診てもらいましょう