



在宅高齢者のための・・・
お食事手帳



病気により、食事療法が必要な方は、医療機関の指示に従ってください。

高齢者の健康・食生活支援のための
医療・福祉・地域連携協力ワーキング

令和元年6月



この「お食事手帳」は、高齢期に適切な食生活をおくるために必要な食事に関する情報を記載しています。

また、誰もが、あなたの栄養状態や食事状況を確認でき、その情報を共有し、あなたの食生活のサポートができるように作成しました。

【同意書】

この「お食事手帳」のしくみを理解し、活用に同意します。

(ご署名)

<目次>

第1部 低栄養にならないための食事サポート情報

(1)からだの変化について

- ①最近、こういった症状はないですか？ ……P 3
- ②フレイル・サルコペニアとは/簡単フレイルチェック ……P 4
- ③指輪っかテスト ……P 5

(2)食事に関すること

- ①おかずの10食品群チェックシート ……P 6
- ②3食(朝昼夕)食べよう!たんぱく質 ……P 7
- ③料理しなくても大丈夫!惣菜の上手な選び方 ……P 8
- ④超簡単レシピの紹介 ……P 10
- ⑤栄養補助食品を上手に活用しましょう ……P 13
- ⑥脱水に注意しましょう ……P 14

(3)飲み込みに関すること

- ①かむ力・飲み込む力が低下していないかチェック ……P 15
- ②やってみよう!パタカラ体操 ……P 16
- ③かむ力が弱ったらと感じたら… ……P 17
- ④飲み込む力が弱ったら… ……P 18
- ⑤飲み込みやすくするポイント! ……P 19
- ⑥水分でムセやすい時は… ……P 21
- ⑦嚥下調整食分類2013について ……P 22

(4)元気の源「共食」

- ……P 24
- (5)ひとりで悩まないで「相談」のすすめ ……P 25

第2部 あなたの食事情報

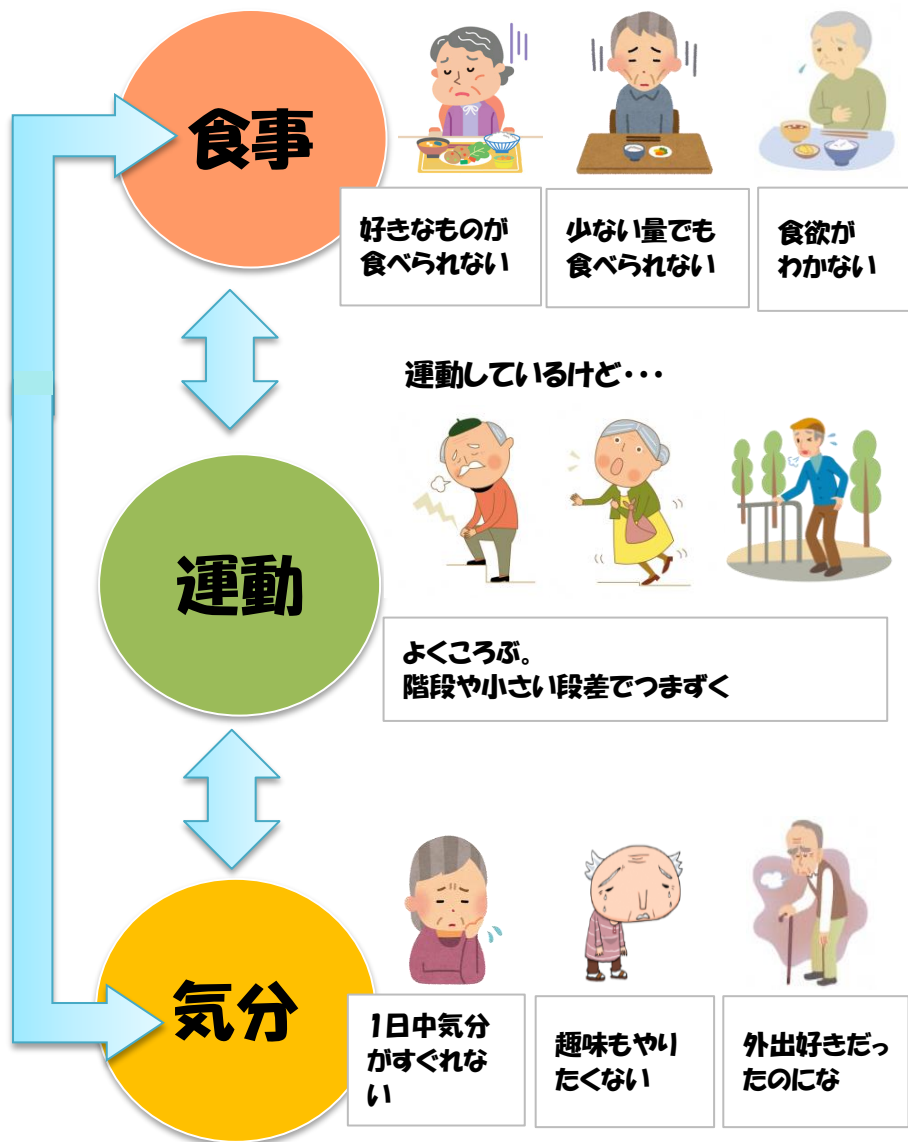
(1)あなた自身で書いておきましょう

- ①あなたの基本情報 ……P 26
- ②あなたの食事記録 ……P 28

(2)あなたをサポートする人から書いてもらいましょう

- ①あなたの食事情報 ……P 29
- ②あなたの経過記録 ……P 30

最近、こんな症状はないですか？



こういった症状が虚弱体質(フレイル)や筋肉量の減少(サルコペニア)につながっています。

フレイル・サルコペニアとは？

フレイル(虚弱)

老化に伴って、筋力の低下や活動の低下が起こること。

サルコペニア(筋肉減少症)

加齢に伴って、筋肉量、筋力、身体機能が低下すること。



簡単フレイルチェック

	1点	0点
6か月で2~3kgの体重減少がありましたか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
5分前のことが思い出せますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

(簡易フレイル・インデクス)

何点になりましたか？

3点以上 「フレイル」

1~2点 「フレイル予備軍」

とないます。

自分の指でチェック

指輪っかテスト

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。
計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲ってみましょう。

2

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



囲めない

低い



ちょうど囲める

サルコペニアの危険度



隙間ができる

高い

転倒・骨折
などの
リスク

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

指でふくらはぎは囲めましたか？

隙間ができた人はサルコペニアの可能性が高まっています
最近、つまづくことが多くなっていませんか？

10食品群チェックシート

1日のうちに1回でも食べた場合に○をつけましょう。

毎日食べたい 10品目チェック！	記入例	1日目 /	2日目 /	3日目 /	4日目 /
肉 	○				
魚 	○				
卵 	○				
大豆製品 					
牛乳 					
油 	○				
緑黄色野菜 	○				
いも 					
果物 	○				
海藻 					
合計	6				

たんぱく質を多く含む食品です

(食品摂取多様性スコアより改変)

多様な食品を食べることが健康長寿の秘訣！

上の食品群から1日7点以上をめざしましょう(主食も忘れずに)

3食(朝昼夕)食べよう!たんぱく質

たんぱく質とは、
筋肉や内臓、髪や爪、皮膚などを作る栄養素です。



肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれています。

1日にとってほしい目安量!

自分の手をものさしにして毎食どれか一つ食べましょう。



(注意)医師から指導を受けている方は、医師の指示に従ってください。

料理しなくても大丈夫！惣菜の上手な選び方

プラス1品でたんぱく質アップ

お惣菜やコンビニ食品をうまく利用して、
たんぱく質を上手にとりましょう！

栄養バランスよくお惣菜を選ぶコツ！

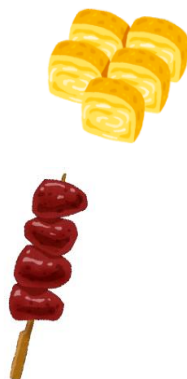
- ・お惣菜やコンビニ食品は塩分や油が多い傾向あり
- ・揚げ物、炒め物、煮物など様々な調理法のおかずを選びましょう



おにぎりや菓子パンだけではたんぱく質が不足します！

おかず・おつまみ

- だし巻卵
- 五目煮の煮物
- ゆで枝豆
- おでん（卵・つくね・ちくわなど）
- 魚の南蛮漬け
- 焼き鳥
- おから
- 白和え





野菜とたんぱく質と一緒に
とれるおかずを選ぶと
バランスもGOOD!

お弁当・外食

- 肉や魚がメイン
ハンバーグ、生姜焼き、
焼き魚、煮魚



- おかずの種類が多い・定食メニューなど
いろいろな食材からたんぱく質補給!

飲料

- 牛乳
- 豆乳
- コーヒー牛乳
- 飲むヨーグルトなど



超簡単レシピのご紹介

①電子レンジやトースターを活用しよう！

フライパンや鍋を使うのは面倒…
そんな時の強い味方!!

- 蒸し野菜
- じゃがいものチーズ焼き
- おさかなと野菜の酒蒸し
- しゅうまい



しらすチーズトースト

材料	分量(1人分)
食パン	1枚
バター	少々
焼き海苔	1枚
しらす干し	10g
マヨネーズ	小さじ1
しょうゆ	少々
とろけるチーズ	1枚



いつもの
チーズ
トーストに



【作り方】

1. 食パンの上にバターを塗り、その上にちぎった焼き海苔をのせる。
2. しらす干しとマヨネーズ、しょうゆを和えパンにのせる。
3. 最後にチーズをのせて、オーブントースターで2~3分焼

②缶詰を上手に活用しよう！

魚、肉、カレーなど多種多様！
他の食材を少し加えてアレンジするだけでも立派な1品に！



- さば缶→どんぶり、パスタの具、野菜炒めの具材に
- ツナ缶→パン、サラダ、和え物の具材に
- 焼き鳥→どんぶり、チャーハンの具に

焼き鳥缶で簡単親子丼

材料	分量(1人分)
焼き鳥の缶詰	1缶
卵	1個
ご飯	1膳

包丁いらずの
簡単レシピ！



【作り方】

1. フライパンに焼き鳥を入れて炒める。
2. 卵を溶いて1に流しいれ、とろっとしたらごはんにかけて出来上がり。

③冷凍食品・レトルト食品を活用しよう！

調理済み食品や冷凍野菜などでアレンジ自在！
レトルト食品などを使うと手軽に一品料理が完成

- レトルト食品も多様化して便利に
- 冷凍野菜を使ったスープやサラダ
- 「〇〇の素」などを使ってどんぶりや、中華料理も



※体調不良の時はレトルトのおかゆもおすすめ！

レトルトカレーにプラスして栄養アップ



コンビニやスーパーにも日持ちのする食品がたくさん並んでいます。上手に活用しましょう。

参考：フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動

栄養補助食品を上手に活用しましょう

食事が少ない時は、栄養補助食品を上手に活用するのもよい方法です。栄養補助食品は、少量でたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどを補給することができます。

ドリンクタイプやゼリータイプ、スープ味から甘い味のものなど色々な種類があります。通信販売、ドラッグストア、薬局などで入手することができます。

ドリンクタイプ



ゼリータイプ



スープタイプ



栄養補助食品に一工夫

●さっぱりドリンク

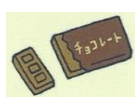
栄養補助食品 イオン飲料



混ぜるだけ。
割合はお好みで。

●ホットチョコレート

栄養補助食品 チョコレート



カップに入れて、レンジで1分弱加熱。よくかき混ぜて。レンジ加熱の際は、吹きこぼれ注意。
直火で温める際は、焦げやすいので注意しましょう。

●スープ



鍋にスープタイプを溶かし、野菜を加えて、野菜たっぷりスープに。

参考：
低栄養予防のお助けブック
おいしく食べて 低栄養予防

脱水に注意しましょう

脱水になると → 血液が濃くなる → 固まりやすくなる → 血の固まりが詰まると
脳梗塞・心筋梗塞を起す

命の危険！

原因

- 食事摂取量が減る
- 誤嚥や失禁を恐れて水分を控えがちになる
- のどの渴きを感じにくくなり、水分や塩分が不足する
- 利尿剤などの薬を服用している
- 加齢により体内に水分を蓄えられる量が減る
- 熱発や下痢をしている

まずは脱水症状のチェック！



- ① のどの渴きを強く感じる
- ② 便秘がちである
- ③ 口の中が渴く
- ④ 唇・皮膚がかさかさする
- ⑤ 食欲がない

1つでも当てはまる人は、脱水が起きている可能性があります。

1日に摂る水分の目安は 2000ml

3食の食事から1000ml
飲み物から1000ml



- 1日にコップ5杯位の水やお茶を飲みましょう
- 毎日の食事・果物やゼリーからも水分がとれます
- 起きた時、寝る前、お風呂に入る前後、運動中や運動後、飲酒後には必ず水分をとりましょう
- もし脱水になってしまったら
水分・塩分・糖分を一緒にとりましょう
(塩飴・梅干しを食べる等も効果的)



かむ力・飲み込む力が低下していないかチェックしましょう

1つでもチェックがあれば
かむ力・飲み込む力が低下している可能性があります

 <p>食事中に むせることがある</p>	 <p>飲み込むのに 苦労することがある</p>	 <p>硬いものが かみづらい</p>
 <p>だ液が 口の中にたまる</p>	 <p>よくせきをする</p>	 <p>声が聞き取りづら いと言われる</p>
 <p>舌に白い苔の様な 物が付いている</p>	 <p>食事の量が減った</p>	 <p>体重が減った</p>

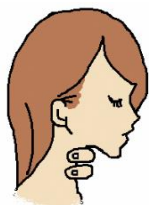
あなたの家族は大丈夫ですか？

客観的にチェックする方法もあります

①首の顔側の付け根と喉ぼとけの間に
2本ゆびを添える

②30秒間で3回以上つばが飲み込めるか確認する

※飲み込むときに、のど仏が下がって1回とカウントしま
す

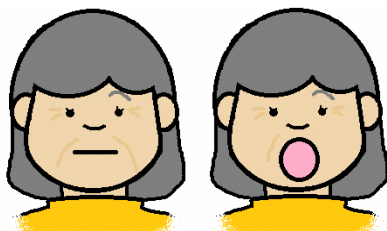


やってみよう！パタカラ体操

パタカラ体操は、食べ物を上手に喉の奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための、発音による運動です。飲み込む力の低下を予防するために、食事の前に大きくはっきり発音してみましょう。

くちびるを
しっかり閉じて

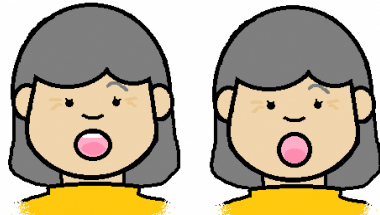
パ



食べ物を口からこぼさないために
唇を閉める筋力を鍛える

舌を上あごに
しっかりつけて

タ



食べ物を押しつぶしたり、
飲み込む力を鍛える

のどの奥に
ちから
力を入れて

カ



スムーズに口から喉へ
食べ物を送るトレーニング

舌先を前歯の
裏につけて

ラ



舌を鍛える

かむ力が弱ったと感じたら…

かみやすくする工夫をしましょう！！

スジや繊維
を切る

- ・肉は赤身と脂身の間のスジを切ったり、たたいたりする。
- ・根菜類は繊維を断ち切るように切る



切れ目を
入れる

- ・肉や野菜の表面に切れ目を入れておく



食べやすい大
きさに切る

- ・一口大の大きさに切る



実際のお食事では…

例

食事の工夫

ごはん



ご飯の水の量を増やしてやわらかくする

焼き魚



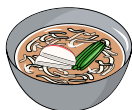
一口大にカット。それでも食べにくいようであれば、皮・骨を除き粗ほぐしにする

小鉢



一口大で軟らかく煮る。

うどん



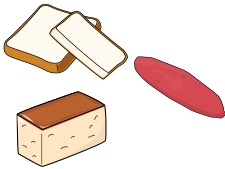
麺を3～4cm長さに切り、軟らかくなるまで煮込む

飲み込む力が弱ったと感じたら・・・

まず、飲み込みにくい食材の特徴を知りましょう！

パサパサ

ぱさつき
やすい



パン、芋類
カステラなど

ボロボロ

ばらけ
やすい



そばろ、ご飯粒
かまぼこなど

サラサラ

むせ
やすい



水、お茶
コーヒなど

ペラペラ

はりつき
やすい



のり、わかめ、
青菜類など

参考：ヘルシーネットワーク

【安全で食べやすい食べ物】

ゼリー状



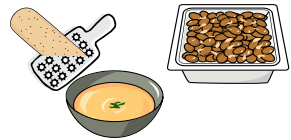
ゼリーや
煮ごりなど

プリン状



プリン・とうふ
ムース類

とろろ状



とろろ芋・納豆
など

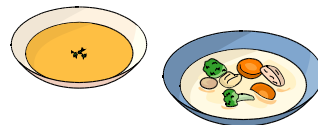
かゆ状



おかゆ、パンかゆ
18 くず湯など



ポタージュ状



ポタージュスープ
シチューなど

【飲み込みやすくするポイント！】

①調理法を工夫する



煮込む



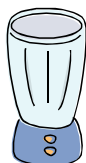
蒸す



つぶす

やわらかくしたり、素材の形状を変えると、
飲み込みやすくなる

②なめらかにする



裏ごしやミキサーにかける

③つるんとさせる



ゼラチンなどで固めると、口の中
でバラけず、喉越しがよい

④油脂やつなぎでまとめる



マヨネーズや油脂のソースで
食材をまとめる

⑤とろみをつける



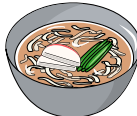



食材にあん風のとろみをかけ
食材がバラけないようにする



実際のお食事では・・・

参考:フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動

		食事の工夫	
例		飲み込みにくいが、舌とあごで食材がつぶせる	飲み込みにくく、かむことも難しい
ごはん		ご飯はお粥に変更する	お粥はミキサーにかけゲル化剤を加える ※冷めるとかたまりやすくなります
焼き魚		皮・骨を除き粗ほぐしたものをお粥に混ぜる	粗ほぐしたものをすりつぶし、お粥に混ぜる
小鉢		すりつぶす	すりつぶし、とろとろにする
うどん		麺を1～2cmに切り、軟らかくなるまで煮込む。汁はとろみ付	麺はすりつぶす 又はミキサーにかけ、汁はとろみ付
味噌汁		具は小さめに切り軟らかく煮込む。汁はとろみ付	具はミキサーにかけ汁はとろみ付

簡単なお粥の作り方

電子レンジで簡単に作れます♪

<材料>

ごはん 50g
水 100ml



<作り方>

- ①大きめの耐熱容器にご飯と水を入れ、端を少し開けラップする。
- ②レンジ(500W)で約5分加熱し、10分間蒸らす

水分でムセやすい時は・・・

とろみをつけましょう！

お茶やみそ汁など液体は、
のどを流れるスピードが速い



そのため、誤って気管に入り、ムセやすい

とろみのつけ方

①片栗粉やくず粉を使ってとろみをつける

※片栗粉やくず粉は唾液でさらさらに戻ってしまうため、
口の中にため込む時間の長い方は注意を！



②とろみ調整食品を利用する

Q. とろみ調整食品とは・・・？

A. 飲み物などに加えかき混ぜるだけで、
とろみをつけることができる粉末です。

とろみ調整食品の使い方

※とろみ調整食品は
薬局などで購入できます

①飲み物や液体の食品
に、とろみ調整食品を
入れ、すぐかき混ぜる



②溶かしてから2～3分、
とろみの状態が安定
するまで待つ

2～3分待つ



③とろみの状態
や温度を
確認する

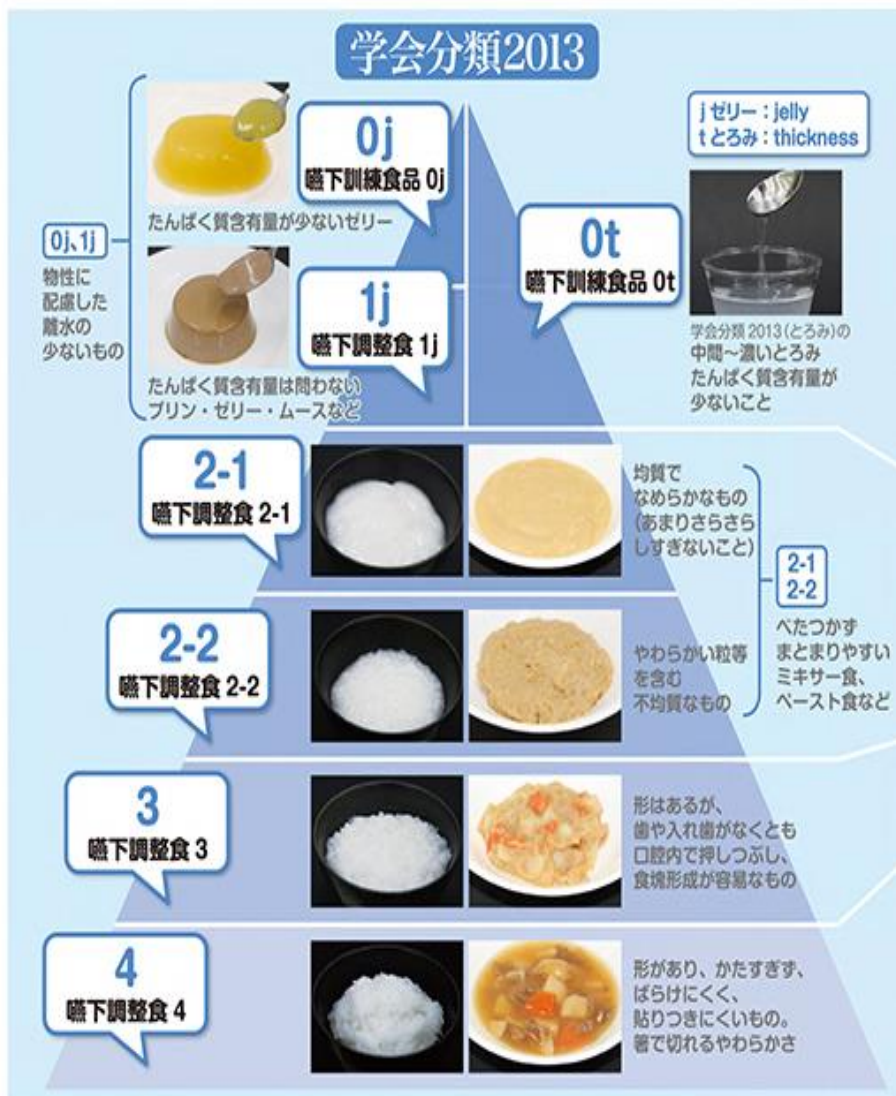


強すぎるトロミは、場合によっては飲み込みにくくなるため要注意！！

参考：フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動
かみやすい、飲み込みやすい高齢者のためのやわらかメニュー

嚥下調整食分類2013

●嚥下調整食分類2013と他介護食分類の対応



2-1
嚥下調整食 2-1




均質でなめらかなもの(あまりさらさらしすぎないこと)

2-1
2-2

べたつかずまとまりやすいミキサー食、ペースト食など

2-2
嚥下調整食 2-2




やわらかい粒等を含む不均質なものを

3
嚥下調整食 3




形はあるが、歯や入れ歯がなくとも口腔内で押しつぶし、食塊形成が容易なものを

4
嚥下調整食 4




形があり、かたすぎず、ばらけにくく、貼りつきにくいもの。箸で切れるやわらかさ

学会 分類 2013	嚥下食 ピラミッド	特別用途食品 	UDF 	スマイルケア食 
0j	L0 (開始食)	許可基準 I	—	ゼリー状 0
0t	L3の一部 (とろみ水)	—	—	ゼリー状 0
1j	L1・L2 (嚥下食I・II)	許可基準 II	かまなくて よい	ムース状 1
2-1	L3 (嚥下食III)	許可基準 II 許可基準 III	かまなくて よい	ペースト状 2
2-2	L3 (嚥下食III)	許可基準 II 許可基準 III	かまなくて よい	かまなくて よい 2
3	L4 (移行食)	—	舌で つぶせる	舌で つぶせる 3
4	L4 (移行食)	—	歯ぐきで つぶせる	歯ぐきで つぶせる 4
			容易に かめる (一部)	—

元気の源 共食のすすめ

核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。

家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。

食を共にすること、「共食」には、「一緒に食べる」ことだけでなく、「何を作ろうか?」、「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。

「だれかと一緒に」のときが、ひとりより楽しい！できることから始めましょう。

だれかと一緒に食べる・
食事の準備をする・健康
づくりについて学ぶことも
共食です。



仲間と持ち寄り食事を！
お茶会から始めても・・・

いきいきサロン等の
地域の行事に参加する。

料理教室に参加する。
保健センター、食生活改善推
進会、公民館等では色々な
教室があります。

買い物の時に、おすすめ食材
や食べ方を聞いてみる。
(お店が空いているときに！)



外出の機会を増やす
* 元気を作る魔法のことば
教育(今日行くところがある)
教養(今日用事がある)

ひとりで悩まないで 相談のすすめ

市町村では高齢者の方々の在宅生活を支援する配食サービスやさまざまな福祉サービスを行っています。(サービスの内容や該当要件は、自治体で異なります。詳しくはお住いの市町村・地域包括支援センターにお尋ねください。)

配食サービス(自己負担が必要です)

・高齢者福祉サービス(食の自立支援事業)

食事の調理が困難な方等事前調査を行い、必要と認められる方に対して、高齢者の健全な食生活の確保と安否確認を行うことを目的として配食サービスを行っています。

* 詳細については、市町村・地域包括支援センターにお尋ねください。



・民間配食サービス

どなたでも利用することができます。

やわらか食や治療食などもあります。

* 事業所名については、市町村・地域包括支援センター・医療機関等にお尋ねください。



* 高齢者の食事や介護で困ったときは、市町村、地域包括支援センター、保健センター、医療機関等へ相談しましょう。

認知症カフェ(オレンジリボンカフェ)でのんびりしませんか

認知症カフェとは、認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰でも参加でき、集う場所です。カフェやランチ、レクレーションなど盛りだくさん。会場、内容等については、地域包括支援センターにお尋ねください。

第2部 あなたの食事情報

【あなたの基本情報①】 <あなた自身で書いておきましょう>

ふりがな				性別	男・女	
氏名						
生年月日	明治・大正・昭和	年	月	日	年齢	歳
自宅住所	〒					
連絡先(TEL)	(- -)					
要介護度	<input type="checkbox"/> 未認定 <input type="checkbox"/> 要支援(1・2) 要介護(1・2・3・4・5)					
栄養管理とかかわりの深い疾患	<input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 腎臓疾患 <input type="checkbox"/> 脂質異常症 <input type="checkbox"/> 高血圧症 <input type="checkbox"/> 心臓疾患 <input type="checkbox"/> 貧血 <input type="checkbox"/> 低栄養 <input type="checkbox"/> 嚥下困難 <input type="checkbox"/> 高度肥満 <input type="checkbox"/> 脳血管疾患 <input type="checkbox"/> その他()					
主介護者	氏名				続柄	
	連絡先	(- -)				

【あなたを支援する者】

かかりつけ医	氏名					
	機関名					
	連絡先	(- -)				
かかりつけ医	氏名					
	機関名					
	連絡先	(- -)				
管理栄養士・栄養士	氏名					
	機関名					
	連絡先	(- -)				
ケアマネージャー	氏名					
	機関名					
	連絡先	(- -)				
	氏名					
	機関名					
	連絡先	(- -)				

【あなたの基本情報②】 <あなた自身で書いておきましょう>

記入日	身長	体重
年 月 日	cm	kg
年 月 日	cm	kg
年 月 日	cm	kg

飲んでいる薬	<input type="checkbox"/> 有り() <input type="checkbox"/> 無し	
手足の麻痺	<input type="checkbox"/> 有り(手 ・ 足)(原因:) <input type="checkbox"/> 無し	
お通じ	<input type="checkbox"/> 便秘ぎみ <input type="checkbox"/> 下痢ぎみ <input type="checkbox"/> 快便	
歯・咀嚼の状態	<input type="checkbox"/> 自分の歯 <input type="checkbox"/> 歯が抜けている <input type="checkbox"/> 入れ歯 <input type="checkbox"/> 硬いものは食べにくい	
飲込みの状態	<input type="checkbox"/> 水でむせる <input type="checkbox"/> 固形物がのみこみにくい	
料理の状況	<input type="checkbox"/> 自分でつくる <input type="checkbox"/> 作ってもらう ⇒ 誰に() <input type="checkbox"/> 弁当、総菜を買う <input type="checkbox"/> 配食サービスを利用する	
食事の状況	誰と食べるか	<input type="checkbox"/> 家族と <input type="checkbox"/> 友人と <input type="checkbox"/> 一人で
	食事の場所	<input type="checkbox"/> 食卓で <input type="checkbox"/> ベット上で
	食事の方法	<input type="checkbox"/> 自分で食べる <input type="checkbox"/> お手伝いが必要
食嗜好	好きな食べ物	
	嫌いな食べ物	
アルコール	<input type="checkbox"/> 飲まない <input type="checkbox"/> 飲む ⇒ (毎日 ・ 週2~3回 ・ 月数回)	

【あなたの食事記録】

※1日に食べた食品に○印をつけましょう！（量は少しでも可）

※様々な食品を組み合わせて、食べましょう！

区分	日にち	/	/	/	/	/	/	/
主菜	肉							
	魚							
	卵							
	大豆・大豆製品							
副菜	緑黄色野菜							
	海藻							
	いも							
その他	牛乳・乳製品							
	果物							
	油							
合計								

毎日満点をめざしましょう！ 合格の目安は7点以上

主食	ご飯、パン、めん	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕
水分	茶・水・コーヒー等	杯	杯	杯	杯	杯	杯	杯

28 医師等から指導を受けている場合は、その指示に従ってください。

【あなたの食事情報】 <管理栄養士・栄養士に書いてもらいましょう>

記入日	年 月 日	記入者	
必要栄養量	エネルギー	kcal	たんぱく質 g
	脂 質	g	塩 分 g
	水分量	<input type="checkbox"/> 制限無 <input type="checkbox"/> 制限有(ml/日)	
食事形態	主食	<input type="checkbox"/> 米飯 <input type="checkbox"/> 軟飯 <input type="checkbox"/> 全粥 <input type="checkbox"/> その他()	
	副食	<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 軟菜 <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> キザミ ()	
補助食品	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有⇒(食品名:)		
食物アレルギー	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有⇒(食品名:) <input type="checkbox"/> 不明		
禁止食品	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有⇒(食品名:) <input type="checkbox"/> 不明		
トロミ調整	<input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 必要 ⇒ ()		
特記事項	<食事介助の必要性、使用食器、食事環境、飲み込みやすい角度等>		

【関係職種から、あなたへの伝達事項と経過記録】

記入日	記入者	伝達事項

住み慣れた地域で、いきいきと
健やかに過ごしましょう！



高齢者の健康・食生活支援のための医療・福祉・地域連携協力ワーキング

氏名	所属
重松 由美	飯塚病院
谷川 あずさ	顛田病院
淵上 実樹	福岡県済生会飯塚嘉穂病院
田中 直美	介護老人保健施設 すみれ園
藤本 和枝	飯塚市(健幸・スポーツ課保健センター係)
石井 雅子	嘉麻市(健康課健康推進係)

事務局(嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所)

(順不同)



困った時は、相談しましょう

相談内容	相談先
高齢者の介護・暮らし全般の悩みは？	市町村
	地域包括支援センター
誰もが健康について相談できる場所は？	市町村
	保健センター
自治体独自のサービスは？	市町村
医療に不安・心配がある場合は？	かかりつけ医
	病院の相談員
薬の飲み方や副作用などに対する不安は	薬局
	かかりつけ薬剤師
食事や栄養に関する相談は？	市町村
	保健センター
	医療機関

