

摂食嚥下機能のセルフチェック

	確認方法	判定
嚥下評価	<p>反復唾液嚥下テスト</p> <p>喉ぼとけの上に指を横に置き、唾液を飲み込み30秒間で3回以上、喉が指を乗り越えて飲み込めるかを数える</p>	<input type="checkbox"/> 3回未満 <input type="checkbox"/> 3回以上 3回未満であれば嚥下障害の可能性はある

出典：小口和代、ほか：機能的嚥下障害スクリーニングテスト「反復唾液嚥下テスト」(the repetitive saliva swallowing test: RSST) の検討 (2) 妥当性の検討. リハ医学37:383-388, 2000

	確認項目	<input type="checkbox"/> にチェック
口腔機能	①ろれつが回りにくい ②口が乾く、もしくは舌が汚れている ③歯が悪く、食べにくい食品が増えた	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
嚥下機能	④飲み込みに時間がかかる ⑤のどが詰まり一度に飲み込めない ⑥食べかすが残るもしくはよだれが出る	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
誤嚥	⑦日頃から痰が絡む ⑧お茶や食事でむせる ⑨食後にガラガラ声になる	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

- 各項目の「はい」の数が
- 0コ 機能低下の可能性は低い
 - 1コ 機能低下の可能性あり
 - 2コ以上 機能低下の可能性が高い

本冊子6ページにある
【自宅でできる運動】
行いましょう