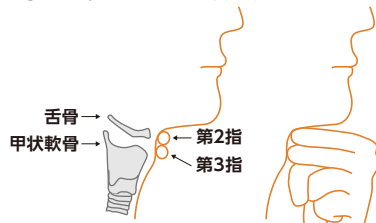


# 摂食嚥下機能のセルフチェック

|      | 確認方法  | 判定  |
|------|---|---|
| 嚥下評価 | <p><b>反復唾液嚥下テスト</b></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<br><input type="checkbox"/> 3回以上<br><br>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<br>②口が乾く、もしくは舌が汚れている<br>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<br><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ<br><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<br>⑤のどが詰まり一度に飲み込めない<br>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<br><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ<br><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 誤嚥   | ⑦日頃から痰が絡む<br>⑧お茶や食事でむせる<br>⑨食後にガラガラ声になる                | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ<br><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ<br><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