

「食べる」の簡単チェックシート

観察日 年 月 日 ID 氏名 年齢 歳 性別 男・女

一つでもチェックが入らなければ『食べる』関連の医療職に相談しましょう

Check 1 噛むようす 適切な食形態がわかる

舌の動きチェック

- ☐ 舌を半分以上口の外まで出せて、上下左右に動かせる

モグモグチェック

- ☐ 模倣的に、大きく、リズムカルなモグモグをマネできる
☐ そのあと唾液で口が潤っている

ゴックンチェック

- ☐ 水やお茶をむせることなく“ゴックン”できる

* チェックが入らなかった時点で以降のcheck項目の省略が可能です

* すべてにチェックが入ると理想的な『食べる』環境に近づきます

「食べる」には

咀嚼(噛む)

姿勢

呼吸

が特に重要です！



Check 2 姿勢のようす 食べやすい姿勢がとれているかが わかり、整えられる

全身

- ☐ 左右対称でバランスよく座れている
(肩が平行になっている)
☐ つらそうでなく安定して座れている

目

- ☐ 目線が合う
(正面の食事を認識している)

あご

- ☐ あごを引いて座れている
(亀背でない)

首

- ☐ のどが過度に緊張していない

手、うで

- ☐ 両腕が安定しており、手の震えがない
☐ 利き腕をスムーズに口に近づけられる
(その際に頭部も安定している)

足 座位・車椅子の場合またはベッド上の場合何れかをチェック

座位・車椅子の場合

- ☐ 股関節・膝関節・足関節が約90° にできる
☐ 足裏全体が床に着けられ、踏ん張れる

ベッド上の場合

- ☐ 足が踏ん張れる状態にある
(板や毛布などで足底・膝下・骨盤がサポートされている)

Check 3 呼吸のようす 完食できるかがわかる

全身

- ☐ 呼吸を浅くする薬(睡眠薬、向精神薬など)を飲んでいない
☐ 肺疾患などの既往がない

口の中

- ☐ 口の中に痰がたまっていない

のど

- ☐ のどに痰がたまっていない
(のどがゴロゴロしていない)

肺

- ☐ 呼吸数が速かったり遅かったりしない
(成人の正常は12-20回/分 程度)
☐ (呼吸が怪しい場合)食事中血中酸素飽和度が低下していない

心拍

- ☐ 食事中心拍数が上がらない
(成人の正常は60-100回/分 程度、元の数値から+10回程度増えれば上昇したと判断)

東京大学イートロス講座 米永一理 監修 2023年10月1日作成 2025年4月1日改訂
クインテッセンス出版 歯科衛生士 2021年12月号 改編
Tonosaki K et al. Odontology 109(2):448-54, 2021. 参考

観察者名

お問合せ先: 日本大学歯学部摂食機能療法学講座 米永一理