

江戸川区

せつしょく えんげ

摂食嚥下  
医療資源マップ  
(改訂版)

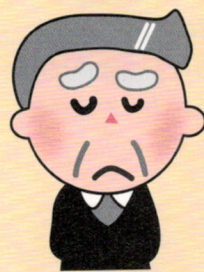


江戸川区地域資源マップ研究班

# ごっくんチェック表

○がひとつでもあれば、摂食嚥下障害を疑って相談しましょう。

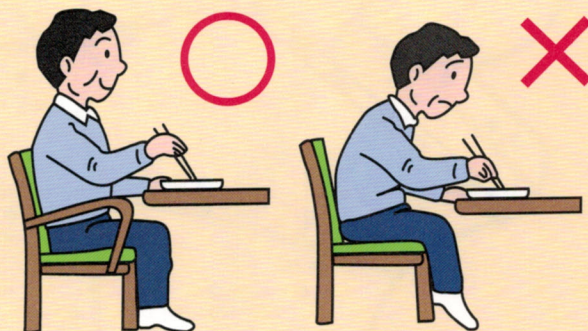
- 1年以内に肺炎と診断されたことがある
- 6ヶ月間で2~3kg以上の体重の減少があった
- お茶や汁物等でむせることがある
- のどに食べ物が残る感じがする
- 食べるのが遅くなった
- 半年前に比べて硬いものが食べにくい
- 口の渴きが気になる



## 姿勢

食事の姿勢が安定しないと飲み込みにくいので、安定した姿勢をとりましょう。

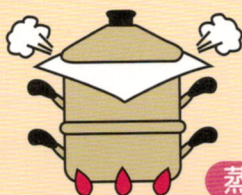
- ・あごは引く
- ・背筋は真っすぐ伸ばす
- ・足底が床にちゃんと付いている
- ・イスの高さは腰が90度に曲がる高さ
- ・テーブルの高さは、手をテーブルに載せた時に肘が90度に曲がるくらい
- ・肘掛付きのイスが良い



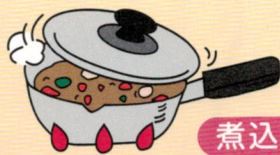
## 食事の工夫

加齢とともに硬いものが食べづらくなったり、うまく飲み込みができなくなったり、食べることがだんだん困難になってきます。食べ方や食べ物の種類を工夫して食事を楽しみましょう。

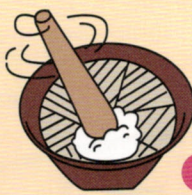
素材の形状を変えたり、やわらかく調理すると、飲み込みやすくなります。



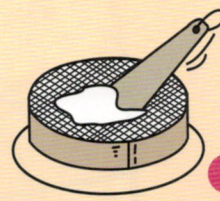
蒸す



煮込む



する



つぶす

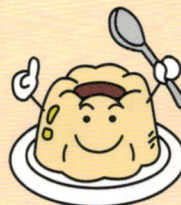
### 1 適度の水分を含ませる

ばさつきを防ぐために適度な水分が必要。



### 2 ツルンとさせる

ゼラチンなどで固めると、口の中でばらけることなく、のどごしが良い。

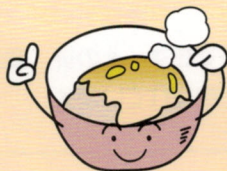


### 5 油脂やつなぎでまとめる

マヨネーズやドレッシングなどの油性ソースで食材をまとめる。卵や小麦粉などのつなぎを、加熱前のひき肉に混ぜて、まとまりを良くする。

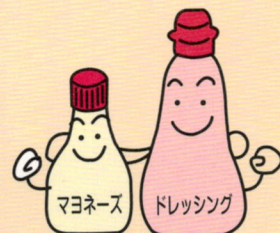
### 3 トロミをつけてばらけるのを防ぐ

食材にあん風のトロミをつけて、口の中でばらけるのを防ぐ。のどごしも良くなる。



### 4 サラサラした液体にはトロミをつける

お茶などの液体にはトロミをつけて、むせを防ぐ。



	No.	名称	郵便番号	住所	電話番号
調剤薬局	52	ふれんど薬局	132-0011	瑞江 1-34-1 小島ビル 101	3677-6563
	53	メーブル調剤薬局	132-0013	江戸川 1-1 クリアメゾン 101	5664-0901
	54	薬局くすりの福太郎瑞江店	132-0014	東瑞江 1-26-9 アイジーティビル 1F	5636-7362
	55	アイ薬局篠崎店	133-0061	篠崎町 7-15-12 SK 篠崎 1F	6638-8777
	56	南しのぎ薬局	133-0065	南篠崎町 1-1-17	5664-1900
	57	そうごう薬局葛西店	134-0084	中葛西 1-1-7 渡辺ビル 1F	5658-2640
	58	イズミ薬局葛西駅前店	134-0084	東葛西 6-2-13 フローラル東葛西 7-101	6808-8741
	59	アイセイ薬局南葛西店	134-0085	南葛西 6-17-1 ザ・ファミリア 101	3869-2432
	60	なぎさ薬局	134-0085	南葛西 2-12-1 かさい保健医療福祉ビル 1F	5679-7137
	61	船堀えきまえ薬局	134-0091	船堀 3-7-1 今井ビル 1F	3675-6999
	居宅介護支援 訪問介護 小規模多機能型	62	すまいるケア	132-0021	中央 1-16-5-108
63		日本リック居宅介護支援江戸川事業所	132-0031	松島 4-32-6	5607-7247
64		でこぼんデイ	133-0052	北小岩 1-10-19	6820-8404
65		すずらんケアサポート瑞江	133-0065	南篠崎町 4-10-11 ノーブルハイツ 102	6638-7436
66		ケア・ビレッジ東京	133-0073	鹿骨 3-18-8	5666-6116
67		みつばちケア	134-0083	中葛西 1-42-1 新見ハイツ II 101	6808-2458
68		みなみ江戸川ケアセンター	134-0085	南葛西 6-2-28	5676-0373
特別養護老人ホーム		69	特別養護老人ホーム 江戸川さくらの杜	132-0033	東小松川 1-5-4
	70	社会福祉法人光照園 江戸川光照苑	133-0051	北小岩 5-7-2	5668-0052
	71	特別養護老人ホームわたなーる	133-0073	鹿骨 1-3-8	6804-8722
	72	暖心苑	134-8625	北葛西 4-3-16	3877-0100
	73	特別養護老人ホーム みどりの郷 福楽園	134-0086	臨海町 1-4-4	5659-4122
	74	なぎさ和楽苑	134-0088	西葛西 8-1-1	3675-1201
介護老人保健施設	75	森山ケアセンター介護老人保健施設	134-0013	江戸川 5-4-23	3689-1211
	76	介護老人保健施設こでまり	134-0081	北葛西 2-5-21	5658-9115
	77	介護老人保健施設ひまわり	134-0084	東葛西 8-19-16	5658-5111
認知症高齢者 グループホーム	78	グループホームつどい「大杉家」	132-0022	大杉 3-4-13	5678-5688
	79	せらび江戸川	133-0044	本一色 3-6-4	3655-4165
	80	グループホームゆう希苑かさい	134-0084	東葛西 2-28-9	3877-0661
	81	グループホームきらら西葛西	134-0088	西葛西 1-3-9	5675-3788
有料老人ホーム	82	杜の癒しハウスひらい	132-0035	平井 3-17-13	5627-3500
	83	ラ・ナシカ こまつがわ	132-0034	小松川 4-94	5609-7055
	84	みどりの里江戸川	132-0033	東小松川 1-13-2	3655-8177
	85	レストヴィラ船堀	132-0033	東小松川 3-25-6	5662-1261
	86	篠崎明正苑	133-0061	篠崎町 2-31-3	5664-7080
訪問看護 ステーション	87	くすの木訪問看護ステーション	132-0035	平井 1-7-1-101	5609-6162
	88	なかた会ひだまり訪問看護ステーション	132-0035	平井 5-14-12 大島園マンション 305	3611-3121
	89	クリア訪問看護ステーション	132-0035	平井 5-21-2 クリア平井ビル 7階	6657-0634
	90	トーリツ訪問介護ステーション江戸川	132-0021	中央 1-5-1 藤広ビル 2F	5663-5757
	91	ウィル訪問看護ステーション江戸川	132-0021	中央 4-11-8 アルカディア親水公園ビル B1F	5678-6522
	92	江戸川区医師会訪問看護ステーション	132-0021	中央 4-24-14	3653-6405
	93	ケアーズ訪問介護リハビリステーション船堀	132-0025	松江 5-24-6 TR 船堀 1F	5878-1030
	94	同愛会病院訪問介護ステーションあゆみ	132-0031	松島 1-44-14 ボルゲーゼ 201	5678-5236
	95	訪問介護ステーションあいゆう	132-0033	東小松川 2-10-5 三京ビル 3F	5661-3866
	96	江戸川病院訪問看護ステーション・マックスライフ	132-0052	東小岩 3-6-5	3673-4174
	97	あおい訪問看護ステーション	133-0052	東小岩 6-2-12 TTS-GT ビル 1F	6657-9650
	98	訪問看護ステーション白樺	133-0056	南小岩 6-25-10 フェリース南小岩 II-101	6801-7685
	99	訪問看護ステーション輝	133-0057	西小岩 5-13-11	5876-7158
	100	訪問看護ステーション泰山	133-0051	北小岩 5-34-10	3673-6550
	101	訪問介護ステーションまごころ	134-0084	東葛西 4-52-5 TR KASAI102	5676-5531
	102	訪問介護ステーションひまわり	134-0084	東葛西 8-19-16	6808-5012
	103	城東訪問介護ステーション	134-0088	西葛西 6-23-20-301	5676-5011
	104	なぎさ和楽園訪問看護ステーション	134-0088	西葛西 8-1-1	3675-1201
	105	船堀ホームナースにじ	134-0091	船堀 4-6-7 サンセローリエ 302	5878-1035

※まずは、かかりつけ医にご相談をお願いします。