

# 食ナビ訪問（同行訪問）の使いどきは？

包括・ケアマネ向け

食べる事でお悩みの方には食ナビ訪問を!!



大好きなお煎餅が食べにくくて困るわ



何を食べてもゴムみたいに感じて、食事が美味しく感じない



食事作るのが面倒だから、また、カップラーメンでいいや

◆あてはまる項目の口に✓をご記入ください。

【Check1】それぞれ、2個以上該当でリスクあり 厚生労働省「基本チェックリスト」より

栄養状態	6か月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか	<input type="checkbox"/>
	BMI(体格指数)が18.5未満ですか	<input type="checkbox"/>

口腔機能	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/>
	お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/>
	口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/>

【Check2】他にも、以下の1つでも思いあたる人は要注意!!

	日々の食事が楽しくない・美味しくない	<input type="checkbox"/>
	食べなきゃいけないから食べている	<input type="checkbox"/>
	料理や買い物が面倒になってきた	<input type="checkbox"/>
	毎日同じような物ばかりを食べている (10食品群(下図)のうち4点未満である)	<input type="checkbox"/>
	洋服がゆるくなった	<input type="checkbox"/>
	食べ物やお薬が飲み込みにくい	<input type="checkbox"/>
	以前に比べて話づらくなった	<input type="checkbox"/>



お茶を飲むだけでむせるようになって...  
なんだか食事もうるさくない



そろそろ薬飲む時間だあ...  
食欲ないけど何か食べなきゃ



ついつい好きな物ばかり食べちゃうから、栄養の偏りが気になってきたわ

毎日食べよう!

10食品群から1日最低でも4点以上、出来れば7点以上が目標!!



※ ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉

◆食品の数え方◆

1日の中で1回でも食べた物を1点として、1日の合計点数から判定します。※主食は点数に含みません。

## 食ナビ訪問(同行訪問)とは

対象：65歳以上の方(要介護認定者を除く)

ケアマネ等が実施するアセスメント訪問へ食に係る専門職が同行し、栄養や口腔機能・口腔衛生等の視点から、利用者の「望む暮らし」を阻害する要因の把握と、改善に向けた助言をする事業です。

※事業の詳細は「食ナビ訪問運用マニュアル」をご覧ください



管理栄養士

言語聴覚士

歯科衛生士

ハチプロを終了した佐藤さん(仮)  
食に関してもお悩みが...

この頃、食事が美味しく  
感じないんです

そうですね。  
それはお困りですよ  
私から担当ケアマネに  
伝えておきますね

ハチプロの  
担当リハ

心配している夫と一緒に  
ケアマネへ相談

なるほど...  
食事も減っているんですね。  
食に関しては「食ナビ訪問」があれば  
まずは「食ナビ訪問」を利用  
してみませんか？

「食ナビ訪問」という  
のはですね...

③

②

①

妻が元気になるなら  
私も協力します。  
是非、お願いします。

それでは、後日  
専門職とご自宅へ  
伺いますね。

あなたがそう言うなら、  
やってみようかしら

同行訪問の日

佐藤様のお悩みは？

何を食べてもゴムみたいに感じるし、薬が多  
く、お腹も張つちやつて食欲が出ません。  
朝・昼は飲み物だけで、夜はおかずを少し食  
べる程度で...元気も出なくなってきました

佐藤様の「望む暮らし」は？

まずは、食事を美味しいと感じること。  
そして、娘と一緒に旅行を楽しみたいん  
です...

④

⑤



一般的に味覚障害の要因として亜鉛  
不足や薬剤の副作用も考えられます。  
薬が多いというお悩みがあるのであ  
れば、まずは薬剤師に相談してみる  
のも一つの方法です。

また、無理なく亜鉛、タンパク質が  
摂取できるよう、飲み物に溶かすタ  
イプの栄養補助食品を使ってみては  
いかがでしょうか。

このほか、食欲不振や食量減少は  
日々の暮らし方や食事の摂り方にも  
原因があるかもしれませんので、3  
か月間の集中的な支援で食生活の基  
盤を整える「食楽訪問」というサー  
ビスを使ってみてもいいかもしれま  
せんね。

一日も早く、娘さんと楽しい旅行に  
行けることを目標に、一緒に頑張り  
ましょう。

### 食ナビのポイント

食ナビ訪問が対象にするのは、食に  
関する「暮らし」そのものです。

栄養・口腔の分野だけにとらわれる  
ことなく、楽しく食えること、そし  
て、利用者の「望む暮らし」を阻む  
要因を把握し、解決に向けた道筋を  
提案します！

⑥

### ご利用者様からの声

まずは、薬剤師さんへ薬に関する悩  
みを相談したところ、「薬の副作用も  
原因の一つかもしれないので、次回の  
受診時に、主治医へ相談してはどう  
でしょうか。」と言われました。確かに、  
今まで主治医に薬の事を相談してこ  
なかつた事に気づき、相談した結果、  
薬の量も調整してもらえて、お腹の  
張りもなくなりました。

また、食楽訪問で、食欲と生活リス  
ムの関係性や栄養の手軽な摂り方、  
調理の工夫など、アドバイスしても  
らったことをちょっとずつやってみた  
んです。そしたら、だんだんと食事が  
美味しく感じるようになりました。

先日、娘と天ぷらそばを食べに行つ  
たら、すっごく美味しく、娘の分ま  
で食べてしまいました。(笑)

今度は、楽しみにしていた旅行の計  
画を娘と一緒に立てています。

担当のケアマネさんと、管理栄養士  
さんには、夫婦共々本当に感謝して  
おります。

人生、楽しく過ごさないとね！

