

より快適な老後のライフスタイルのために

# 慶心会『かいごの玉手箱』



この『かいごの玉手箱』では、慶心会の施設での介護職員や看護職員、栄養士などの取組みの一部を皆様にご紹介していきます。在宅で介護をされているご家族様にも参考にいただければ幸いです。

## 脱水症予防の取組み

コロナ禍のこの季節に注意しているのが「脱水症」です。ご高齢者の脱水症は、加齢によって喉の渇きや温度に対する感覚が弱くなり水分や体液が不足しがちです。

脱水症は単なる水分不足では済まなく、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などを誘発する危険性を含んでいます。

そこで慶心会では以下の脱水症予防に取り組んでいます。



### 施設サービスの取組み

1. 毎食時と10時、15時などにこまめな水分補給を行なっています。
2. 一人ひとりの水分摂取量をチェックして、一日1,500mlを目安に声掛けをしています。(人工透析者は一日800ml、腎不全・心不全の方は1,000ml)
3. 体調不良時には「経口補水液」等を活用して、脱水症予防に努めています。
4. 補給介助の際には姿勢を「前傾姿勢」で行い、状態に合わせて液状、トロミをつけたもの、ゼリー状にしたもので水分を提供しています。

### デイサービスの取組み 在宅サービスの取組み

1. 来所時、体操後など各プログラム後に、7回程度を目安に水分(コーヒーや麦茶、緑茶、昆布茶などをご用意)を提供しています。
2. 体調不良時は、スポーツドリンクも用意して、脱水症予防に努めています。
3. 特にお一人暮らしの方には、水分補給の喚起の声掛けをしています。

## ご家庭での脱水症予防ワンポイント



- 水分を補給する際は、こまめに分けて飲みましょう。一度に多く飲んでも胃が吸収できる量は200ml~250mlなのです。
- 個人差がありますが、人は、寝ている間に約500mlの水分が失われています。室温や服装、環境によっても量は変わります。就寝前と起床時にはコップ1杯の水分を補給しましょう。
- マスクを着用していると体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。喉が渇いてなくてもこまめな水分補給を心掛けましょう。
- 糖尿病の方は、血糖値を保つために十分な水分を補給しましょう。お砂糖の入っているジュースなどは控えて、ほうじ茶や麦茶などを飲むようにしましょう。

～ご不明な点やご質問があれば、お気軽にご相談下さい。～ 担当/栗林・佐藤

