

老健だより

NEWS FROM ROKEN

第57号



トライやるウィーク実施!
八鹿青溪中学校 2年生 3名が来てくれました!

明るい笑顔、大事にしたいです。

CONTENTS

- P2 リハビリだより
- P3 新スタッフ紹介・職員異動
- P4 ろうけんスケッチ (春)

【発行】
公立八鹿病院 老人保健施設

施設長 富 勝治 令和5年7月発行
兵庫県養父市八鹿町下網場 413
TEL(079)662-2355
FAX(079)662-2388

しっかり水分、 元気な毎日!

今回は、水分補給についてお話ししたいと思います。



理学療法士
吉田 一正

高齢者は喉の渇きを感じにくい傾向があります。さらにトイレが近くなる心配があると、積極的に水分を摂取しなかつたりします。さらにもうまく飲み込めなかつたり、体内に水分を保持する機能が低下し、気付かないうちに体内の水分が不足しがちです。

人間が健康に生活するためには、水分摂取が欠かせません。体重に対する水分は乳児が70%、成人が60%蓄えられていると言われています。体内の水分量は加齢とともに減少するといわれ、高齢者は50%まで減少してしまいます。汗をかき季節は体内の水分を失いやすく、体に蓄えられる水分量が少ない為に脱水症状になって生命の危険リスクが高まります。

これからの季節は、より一層水分補給をして

いくことが大切になってきます。高齢者は、お食事・補食以外に1日に1〜1.5リットル程度を目安に意識的に水分を摂ることが推奨されています。ただ一方で、脱水改善にならない飲み物に以下の3つがあげられます。

アルコール飲料

アルコール飲料を飲むと利尿作用が働き、トイレに行く回数が多くなります。これにより、体内の水分が失われてしまうため、アルコール飲料は水分補給に適していません。

利尿作用のある飲み物

飲み過ぎると知らず知らず脱水症状を引き起こす恐れがあるため、注意が必要です。

糖分を多く含む飲み物

炭酸飲料や清涼飲料水など糖分を多く含む飲み物を過剰摂取すると、体内への吸収が早い糖類によって血糖値が急上昇し、ペットボトル症候群（いわゆる高血糖状態のこと）になる恐れがあります。

※今回のコラムの内容は心臓病や腎臓病などで水分摂取が制限されている方は含みません。基礎疾患のある方は、医師の指示に従いお身体に合った量を摂取するようにしましょう。

水分補給のポイント

その一

タイミングを決めて、喉が渇く前に摂りましょう。

起床時、食事時、入浴時、就寝前などタイミングを決めて、コップ一杯程度（180〜200ml）の水分をこまめに摂ると飲み忘れが防止できます。



その二
**ほどよい運動で汗をかいて
 新陳代謝を高めましょう。**

汗をかくと喉の渇きも感じやすくなり積極的な水分補給につながります。適度な運動で基礎代謝や筋肉量をあげることによって体に蓄えられる水分量の減少を防ぐことが出来ます。無理なく体を動かすことが重要です。運動や活動の前後は少し多めに水分を摂るようにしましょう。



その三
脱水症状のサインを見逃さずに。

「唇がカサカサしている」「トイレの回数や量が減った」「汗をあまりかいていない」などの症状は脱水症状のサインです。脱水症状が進み、頭痛やめまい、嘔吐、意識障害などが出ている場合はすみやかに医師に相談しましょう。重症になる前に**効率的に水分と電解質を補給できる「経口補水液」**で水分摂取するよう
 にしましょう。



これから暑い日が続きます。高齢者の方は特にご家族や周囲のサポートが必要です。当施設も利用者様の水分提供を続けながら良いサービスが提供できるよう努めていきます。

新スタッフ紹介



看護師長
橋本 志保

この度4月1日より公立八鹿病院8病棟より異動となり、勤務させていただきます。初めで、何をしたらよいのか戸惑う毎日です。まずは環境に慣れ、皆様のお顔とお名前を覚えていくところから始めさせていただきます。まだまだお名前が出てこないこともあります。お気軽にお声かけいただけると嬉しいです。
 老健では、リハビリや通所・入所など様々なサービスを提供しています。地域の方々から頼りにされ、なくてはならない施設であるよう、スタッフと協力してサービス向上に努めてまいります。私自身はまだ未熟であり、皆様にはご迷惑をおかけすることが多々あると思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

その他の職員異動

よろしくお願ひします

- | | | |
|--------|---------|--------|
| 4月 1日 | 看護師長 | 橋本 志保 |
| | 看護師主任 | 中尾 百世 |
| | 理学療法士主任 | 米田 正樹 |
| | 介護福祉士 | 石田 純也 |
| 4月 17日 | 介護福祉士 | 宮本 幸生 |
| 5月 22日 | 管理栄養士 | 堂前 真美 |
| 6月 19日 | 介護職員 | 橋本シト三二 |
| 7月 1日 | 介護職員 | 西本真由美 |

お世話になりました

- | | | |
|--------|-------|-------|
| 3月 31日 | 看護師長 | 岸 岳美 |
| | 看護師 | 田村多美子 |
| | 管理栄養士 | 西山真奈美 |
| | 作業療法士 | 鷹野 一樹 |
| | 介護職員 | 田原 典子 |
| | 介護職員 | 西村 直美 |
| | 介護職員 | 武田かおり |

さつまいも植え

今年も畑にさつまいもの苗を植えました。



楽しい行事満載！

るうけん ヌケツチ

—春—



園芸

ベランダの花壇にお花を植えました。トライやるウィークの中学生と一緒に園芸作業をしました。



季節の飾り

