

『水分補給で認知症改善!?!』

脳の委縮や脳細胞の死滅によって起きてしまう認知症。一般的には、「認知症は進行してしまうと元に戻る事はない」といわれている病ですが、その認知症の症状が水分補給によって改善することがあるという驚きの事実が、昨年「爆報!THE フライデー」という番組で放送されていたので、ご紹介いたします。

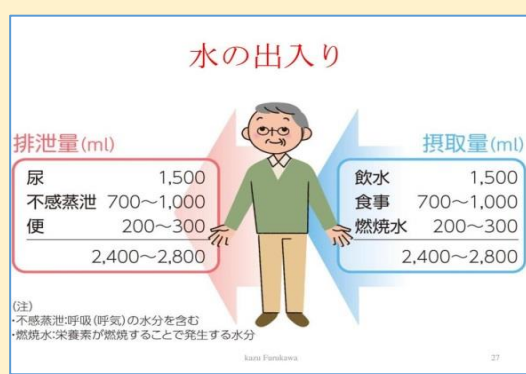
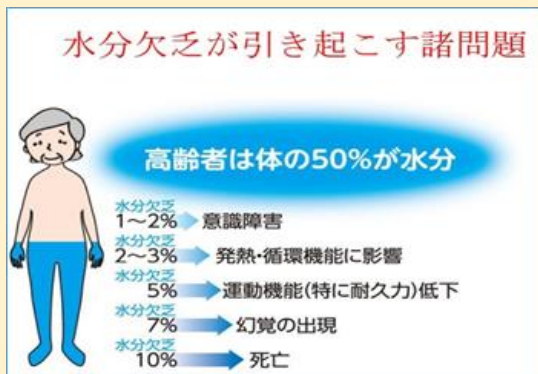
この問題について指摘していたのは『水をたくさん飲めば、ボケは寄りつかない』の著者、国際医療福祉大学大学院 竹内孝仁教授です。

老化とは体内の水分を失っていく過程のこと

人間の体は大半が水分できており、子供で水分量が約75%、成人で約60%、高齢者は約50%と次第に減少していきます。体内で水分を最も蓄えているのは筋肉ですが、筋肉の75%は水分なので、筋肉量が少ない高齢者は水分不足に陥りやすいのです。

認知症とは水分不足から起こる意識障害に他ならない

体内の水分のたった1%でも欠乏してしまうと、体全体の細胞を正常に機能させることが出来なくなるため、意識が朦朧とし、熱中症になったような意識障害が起こります。欠乏した状態・脱水が継続していけば、最初はちょっと頭がボーっとするというところから始まり、そのうち物忘れが続き、本格的に認知症が始まっていくとされています。



1%とは…
例えば、体重50kgの人なら250ml。500mlペットボトルのたった半分!!

「喉が渴いた」と感じた時には、すでに2%の水分が失われている!!

認知症の予防と症状改善に水分補給は効果的!

体内の水分は、尿や汗、排便などで一日2500ml程度が排泄されており、このうち1000ml程度を食事から補給している事になるため、不足分の1500mlを補う必要があります。よって、一日1500mlの水分を摂る事で、認知症の症状が改善されていきます。

(水分補給はジュースやコーヒーなどを取り入れても可)

もちろん、これは全ての認知症に当てはまることではないようですが、実際、ある高齢者施設では、認知症が認められる入所者に毎日1500mlの水分を適切に摂取するようにすると、5割以上の方の要介護度が改善したそうです。テレビ番組の中で取材していた俳優の布施博さんの母親は、ドッグフードを食べ、嫁の和子さんを“お手伝いさん”と言っていたそうですが、水分摂取による認知症改善を取り入れたところ、1カ月後には和子さんをお嫁さんと認識し、名前を言えるくらいまで改善が見られました。つまり、水分を多く摂る事によって改善される認知症があるということです。

★水分補給のポイント★

一気に大量の水分を摂る事は、かえって体内の電解質バランスを崩して、体調不良を引き起こしてしまいます。喉が渴いていなくても、ゆっくり急がず、1日を通じて水分を摂るようにしましょう。腸から吸収するのに最適な水の温度は5度~15度であると言われています。

当施設でも、お茶、コーヒー、紅茶、スポーツドリンク等、いろいろな飲み物をご用意し、利用者様が無理なく水分補給できるよう努めております。物忘れ防止のためにも、40~50代から水分を摂る習慣を身に付けておくといいですね。

引用資料: TBS系 「爆報!THE フライデー」 H29.12.22 放送
管理栄養士 長井 友香

職員紹介



昨年5月に育児休暇から復帰しました、作業療法士の細沼淳子です。
お休みをいただいていた間に新たな職員が増え、常勤職員は1名であった作業療法士も4名になりました。
業務において、相談や意見交換ができるようになり大変嬉しく思います。またご利用者様や職員の方々から、いつも温かいお言葉を頂き励みになっております。

リハビリ科 作業療法士 細沼淳子



昨年4月に入職しました、作業療法士の矢嶋陽介と申します。
異業種で数年間働いた後、現在の職に就き約3年が経ちました。日々、多くのご利用者様とリハビリを通じて関わり合い、学びの多い充実した毎日を過ごさせていただいております。これからも「一つ一つの物事に真摯に向き合う」といった信条のもと、自己研鑽を怠らずに利用者様に還元していきたいと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。

リハビリ科 作業療法士 矢嶋洋介



支援相談員の片瀬潤子と申します。前職も老健で10年勤務していました。入職して半年が過ぎ、ロイヤルの丘での仕事にだんだんと慣れてきたところです。皆様安心してご利用いただけるよう、日々研鑽してまいりたいと思っております。どうぞ、よろしくお願いたします。

相談室 相談員 片瀬潤子

デイケア THE 戌

デイケアでは、毎年1月に1年間を通してデイケアホールに飾る干支を作成しています。今年は「戌年」ですので、フェルトで大きな「土佐犬」を作りました。

フェルトを長さ20cmと10cmの大小2種類の大きさに切り、それを2つ貼り合わせると巻き、下絵に貼っていく。細かく根気のいる作業をご利用者様と行ないました。



完成した作品がデイケアホールで皆様をお迎えます。ロイヤルの丘にお越しいただいた際には、是非お立ち寄りください。

デイケア 介護職員 堀内智洋

2階 クリスマス会

2階では12月22日に、少し早いクリスマス会を行いました。

まず、「赤鼻のトナカイ」と「ジングルベル」をご利用者様と歌い、クリスマスのお囃子を盛り上げていきました。次に、職員からご利用者の皆様へのプレゼントとして、2階のかわいいハンドベル隊による「ジングルベル」と「雪」をみごとに演奏して、拍手喝采を頂きました。最後に、サンタクロースが現れて、お一人お一人にプレゼントを配りながら、記念撮影を行いました。

ご利用者の皆様の思い出に残る、素敵なクリスマスの一日となりました。



3階 クリスマスパティー

12月25日3階はクリスマスパーティーを開催しました！皆さんにはお菓子の掴み取りで、沢山のお菓子をゲットしてもらいました。

クリスマスソングを歌って一人ずつ、サンタさんと写真を撮り、記念に残った1日となりました。

おやつはケーキの盛り合わせだったのですが、皆さん残さず召し上がっていました。ご利用者



さんにクリスマス会の感想を聞くと「とても楽しかった」などの声が聞かれ、職員一同クリスマス会を開催して良かったと思います！素敵なクリスマス会を開くことができました。

3階 介護職員 田淵美穂



4階 クリスマス会

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ致します。昨年の暮れに、クリスマス会を開催しました。出し物として、毎年好例のビンゴ大会を行いました。ビンゴになった方からくじを引いて頂き、当たった番号の景品を職員扮するサンタさんからプレゼントしてもらいました。お菓子やカレンダーなどを受け取り、皆さん大変喜んで下さいました。

今年もさらに、楽しい会をたくさん開いていきたいと思ひます。

4階 介護職員 市川直美



5階 クリスマス会

5階では12月にクリスマス会を開催しました。ご利用者様へ各職員がプレゼントを用意し、サンタクロースに変装した職員から手渡しました。また、クリスマスソングの大合唱も行いました。プレゼントをもらって喜ばれている利用者様もいらっしゃいましたが、それよりも、職員のサンタクロースの格好が似合すぎていて大爆笑。笑いの絶えないクリスマス会になりました。

今後も5階の特徴である、ご利用者様の笑顔を引き出せるような行事を行っていきたくと思ひます。

5階 介護職員 穂本高浩



6階 クリスマスとお正月

6階ではエレベーター前にクリスマスツリーを出し、オーナメントやイルミネーションで飾り付ける作業を、利用者の皆様と一緒に楽しみました。

行事は時期が合わず、クリスマスの後になってしまいましたが、ビンゴ大会も行い、たいへん盛り上がりました。景品にはお手玉やけん玉など、昔懐かしい品物を揃え、当たったご利用者の皆様は子供のような表情で喜んで下さいました。

ツリーのあとは6階神社(?)の出番。小さな小さな神社でもご利益があるからと、熱心に参拝されるご利用者様がいらっしゃったようです。ご利用者の皆様にとって、素敵な一年でありますように。

6階 介護職員 三浦久美子



トピック たんばらスキーパーク

今回は個人的に20年以上、毎年行っているスキーゲレンデを紹介したいと思います。

群馬県沼田市にある「たんばらスキーパーク」。当施設のある所沢から、車で高速道・一般道を使用し約2時間半程度で着きます。初級者・中級者がメインのコースが多く、始めてウィンタースポーツをやる人や、子供さん・お孫さんと雪遊びをするのにはとてもいいゲレンデです。道路は積雪・凍結している事も多いですが、冬季オリンピックが行なわれる今年、1度足を運んでみてはいかがでしょうか。また、夏季にはラベンダーパークとしても営業していますので夏も冬も楽しめるゲレンデとなっております。



5階介護職員 穂本 高浩