

## 気をつけよう！高齢者の脱水症状

### 「脱水症状」とは

身体から体液が減り、日常生活に障害が生じた状態を「脱水症」と呼びます。脱水症に陥ると、人体が正常に機能しなくなってしまいます。



#### 体内の水分が不足すると出る症状

体液はリンパ液や血液、唾液、粘液、汗、尿などを指し、人体が正常に機能するために必要な液体です。そのため、水分の減少は人間の体に異変を起こします。たとえば体内の水分が3%減れば、食欲がなくなって喉も渇きます。6~7%減少するとめまいが起き、呼吸困難となってしまうでしょう。10%減少すると痙攣が起こり、そして20%以上の減少で死に至る危険性があります。水分の補給は生命を維持していくうえで欠かせません。

高齢者が日常生活で摂取するべき水分の量は、1日に2~2.5リットルほどだと言われています。1日に必要な水分量には個人差がありますが、下記の計算式を参考に、脱水症状などに気をつけてあげてくださいね。

『体重×35ml - 1,000ml（食事からの水分量）=経口による水分摂取必要量』

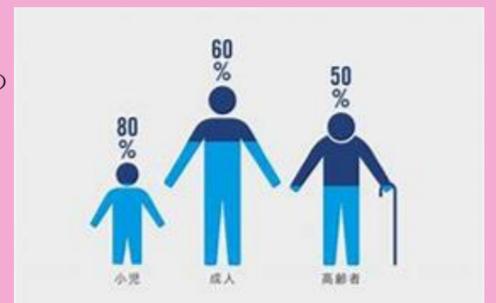


図1) 正常な体内の水分量

### 脱水症状の予防：水分補給をするコツ

健康な成人であれば、水分補給は自分自身でできます。しかし介護においては、水分補給を拒否されてお茶や水を飲んでくれないなど、高齢者に水分を補給させることが困難となる場合もあるでしょう。そこで、上手く水分補給をするコツをご紹介します。

ティータイムとして楽しい雰囲気と一緒に飲む水分補給を嫌がられる原因の一つとして、強制的に飲まされるということがあります。「必要だから飲ませる」という意識で作業的に水分補給を強要されれば、高齢者が嫌がるのも無理はないでしょう。なるべく楽しい雰囲気をつくり、コーヒーや紅茶の香りを楽しみながら「ティータイム」として一緒に飲んでみてください。

まだまだ暑い日は続きそうです。水分補給をして脱水症を予防しましょう！



文責：短期入所生活介護事業所所長 中園文字

#### 引用文献

高齢者の脱水原因・症状・対策：<https://ansinkaigo.jp/knowledge/710>

### 職員紹介



4月中旬より、パート勤務で2階に配属になりました小野恵実と申します。以前は他病院の手術室で働いておりましたが、出産を経て本施設へ入職させて頂きました。久しぶりの仕事であり、又施設での仕事は初めてなので、右も左も分からない状態ではありますが、スタッフの方々の温かいご指導の下、学ばせてもらいながら働いている日々です。ご利用者様の方々が安全で健やかに過ごす事ができるよう努力していきたいと思っております。よろしくお願ひ致します。

2階 看護師 小野 恵実



5月に入職しました。ケアワーカーの内野美咲です。高校では福祉コースで勉強し、卒業後デイサービスで5年間介護職員として勤務していました。その後は、憧れの販売職に転職し、約2年間アパレル店員も経験しました。この度、よりやりがいを感じられる介護職に戻ってきました。老健は初めてですが、今までの介護経験と販売職で培った接客術を活かせればと思います。

丘の職員として、早く1人前になれるよう頑張ります。宜しくお願いします。

デイケア 介護福祉士 内野 美咲

# 買い物サロン開催

今年度も7月8日（日）に、ディチャームさんによる、「お買い物イベント」がロイヤルの丘1階にて開催されました。1階はデイケアスペースとして使用されており、普段はデイケアをご利用されている皆様でにぎわっているのですが、この日は一変し、デパートのブティックに買い物に来たかのような雰囲気となりました。

商品はカットソーや、ズボン、ベスト、下着、パジャマ等を取り揃えており、サイズもSサイズから3Lまで扱っています。ズボンに関しては6Lまで。普段外へ出てお買い物に行く機会の少ないご利用者様にとっては、いつもと違う雰囲気を感じられて楽しく過ごせるのではないのでしょうか。



例年、年2回程実施されていて、次回は11月頃の予定です。もちろんご購入されなくても構いませんので、是非、ご家族様にもお越しいただき、ご利用者様と一緒にウィンドウショッピングを楽しんでみてはどうでしょうか。

4階 介護職員 水村 勇史



## 2階 父の日パーティー



この日は、父の日の行事としてご利用者様全員に集まっていただき、会話したり冗談を言い合ったりしながら、過ごしてもらいました。

笑顔もあふれ、大いに盛り上がりました。久しぶりと思われるビールの味（ノンアルコール）を味わっていただきました。

男性利用者様だけではなく、参加頂いた28名の方全員に楽しんでいただけるように、くじ引きゲームも用意したので最後まで盛り上がることができました。

「俺ビール飲むよ！」と、とても嬉しそうな言葉がきかれたので、おもわず「いいですよ！」と笑顔で返す場面もありました。

レクリエーションへの参加が普段は消極的な方から、力強く「乾杯！」の挨拶を頂くことができました。



2階 介護職員 横田啓子・町井里奈

## 4階 母の日父の日

ロイヤルの丘4階では、母の日と父の日をテーマに6月の行事レクリエーションを行いました。

母の日行事は5月中に行なえず、今回一緒に行なうこととなりましたが、男女差なく楽しんでいただくことができました。

ご利用者の皆様には、心を込めた職員手作りのカーネーションにメッセージカードを添えたものをお渡しすることができました。そして、そのお返しとばかりに皆様からは、とても素敵な笑顔頂く事ができました。私ども職員と致



しましても、この笑顔をこれからもいただけるよう、ご利用者の皆様の生活を精一杯支援させていただきたいと感じております。

4階 介護職員 水村 勇史



## 5階 母の日

5月の行事は母の日を行いました。一般的に母の日のプレゼントといえばカーネーションですが、ご家族様がプレゼントされている様子を見る事が多いので今回のプレゼントはガーベラとしました。西洋の花言葉では元気・美と言われています。ご利用者の皆様に、今後も美しく元気でいて欲しいという思いを込めてプレゼントしました。女性の利用者様は花が好きな方が多く、とても喜ばれていました。沢山の笑顔・言葉でのお礼もいただきました。



今後も利用者様の施設での子供として施設生活を楽しんでもらえるような行事やレクリエーションを企画していきたいと思っております。

5階 介護職員 樋本高浩

## 3階 おでかけイオン入間店

6月はイオンショッピングセンターへ外出しました。買い物を楽しんだり、フードコートでおやつを食べたりしました。ドーナツ、たこ焼き、鯛焼き、アイスクリーム等など・・・。しかしやっぱり一番人気はアイスクリーム！暑い日にはやっぱりアイスが一番ですね。たくさん食べたので皆さんきっと梅雨を乗り切れるはず！



3階職員 田淵美穂

## デイケア 帽子のマグネット



夏も本番を迎えました。夏といえば帽子が必需品になってきましたね。

ということで、小さいですが帽子のマグネットを作成しました。帽子の中身はペットボトルのキャップと紙粘土です。つばの部分は厚紙になっています。各々好きな色の布・ポイントのリボンを選び、手先を使う細かい作業ですが集中して行なっていました。

今回の作品は小さいものだったので、布を覆い貼り付けし、リボンを貼り付けるのは指先の訓練に繋がります。これからも沢山のご利用者様が作品作りに参加して頂けるような作品を考えていきたいと思っております。

デイケア 介護職員 穂苅 薫



## 6階 七夕



七夕用の笹に付ける飾りを、ご利用者様同士お互いに教え合いながら製作しました。短冊に願い事を書く時は「何を書こうかな？」と悩んでいたりと、「孫の健康」を願っていたりと、様々な願い事を短冊に書いて楽しい時間を過ごしました。残念ながら昨年に引き続き、今年も曇りであったため、天の川は見えませんでした。作っている最中は楽しく会話をし、笑顔が溢れていました。私は来年こそ晴れてくれる事をお願いしました。

今年は異例の早さで梅雨明けをしましたが、まだまだ暑い日が続くので、体調を壊さないように利用者様と一緒に過ごしていきたいと思っております。

6階 介護職員 和田愛