

5月のゴールデンウィークは真夏のような暑さでした。今年の夏も気温が上がりそうですね。最近は毎年暑いので、またか・・・という感じでしょうか。

そんな中でも利用者様たちは、隣の事業所にリハビリに出かけたり、近所の公園まで散歩したり、玄関のプランターに植えた花の世話をしたりしています。暑い季節を乗り越えていけるよう、これからも活動的に過ごしていきます。

# いきいき

NO.95 令和6年6月 だより

あわら複合ケアサービス

TEL: 0776-77-2282

080-4361-4507(直通)

住所: あわら市二面2丁目302番地

ホームページ: [www.naruza.jp/](http://www.naruza.jp/)



## こいのぼり壁画づくり



## 風船バレーを楽しみました



## 作業風景

もくもくと洗濯物を畳んでくださっています



4月29日、あわら温泉春祭りを見に行きました



※イメージ画

## 塗り絵

真剣に色を選んでいきます



## 高齢者の脱水について

### 身体は半分以上が、水分でできている

人間の身体の 60～70%は水分でできていますが、年齢を重ねるごとに水分含量は減っていきます。肌が乾燥し、しわが多くなるのはそのためです。それでも水分は身体の半分以上を占めています。水分の役割は、**栄養素や酸素などの運搬、老廃物の排泄、体温調節**などを行っていて、水分なくしては身体は上手く機能できません。

高齢者の脱水症状には、加齢に伴う 3 つの変化が関係していると言われています。

1. **筋肉の減少**…体内の水分量が少なくなる
2. 尿を作っている**腎臓の機能が低下**…老廃物を排出するための尿量が多くなる
3. 身体感覚が鈍くなり、**喉の渇きを感じにくくなる**…本人が気づかぬうちに脱水になる



### 高齢者の水分補給に適した飲み物

脱水になりやすい高齢者。トイレに行く回数を減らしたいと、喉が渇いても意識的にお茶を飲まずに我慢している人もいます。季節を問わず水分補給に気を配り、定期的に水分補給を行いましょう。そのため水分補給に使う飲み物にも、一工夫が必要です。水分といっても、冷たい水を大量に飲めばよいというわけではありません。たとえば、暑い夏の冷たい水は一口・ふた口はおいしいですが、大量に飲むと胃に負担がかかり、腸でも上手く吸収できません。飲み込みが上手くできない人も多くなります。誤嚥をして苦しい経験を持つ人なども、また誤嚥するのでは？ と水分補給を嫌がり、脱水になってしまうことがあります。そのような場合は、水分に少し**とろみ**をつけたり、**ゼリー状**の飲み物を選ぶと飲み込みやすい場合があります。

### 汗や尿中から排泄されるのは水分だけではなく

汗や尿中からは水分や老廃物と一緒に「塩分」が身体の外へ出て行きます。下痢や嘔吐をしているときなども、やはり塩分が身体の外へ出て行きます。さらに脱水状態の場合には、すばやく吸収されることが望まれますので、適度な水分と**適度な塩分を含んだ飲み物**が推奨されます。それらをバランスよく含んだものが、**アクエリアス・ポカリスエット・OS-1**などに代表されるイオン飲料です。ただし、塩分や糖분을摂りすぎると過栄養になってしまい、かえって身体によくない状態を作り出してしまいます。脱水状態のときや疲れを感じるとき以外は、イオン飲料ではなく**ミネラルウォーターやお茶、麦茶、紅茶**といったカロリーの低い飲み物を飲んで下さい。目安としては、イオン飲料を一口飲んでみて、「おいしい」と思う場合は身体が糖分や塩分を欲しています。「おいしい」と感じる分だけ、イオン飲料を飲んでください。もし、一口飲んでもイオン飲料をおいしいと感じない場合は、塩分や糖分は不足していません。ミネラルウォーターなどで水分補給をしてください。

### 必要な水分は 2 リットル



成人は 1 日 2 リットルの水が必要だといわれています。しかし、この 2 リットルには食事の水分も含まれています。一般的に、料理中の水分は摂取カロリーの 60%くらいといわれています。仮に 1 日 1600kcal の食事を摂ったら、960ml(約 1 リットル)は水分が摂れるということです。ですので、お茶等を飲んで補充しなければならないのは、残りの 1 リットル分となります。高齢者は一度に飲めるお茶の量も少なくなります。この **1 リットルをこまめに補給**することが、高齢者の脱水防止には重要になります。

今年も暑い夏になりそうです。室内にいても脱水は起こりますので、適切な水分を適切な量、補給させてあげてください。

All about ホームページより引用

### ★あわら複合ケアサービスの精神★

- |    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 理念 | 私たちはいつもあなたのそばにいます                  |
| 目標 | ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します           |
|    | ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります |
|    | ③ 地域に密着したサービスを提供します                |

