

ショートステイ通信 夏号

2019年6月1日発行 発行元:目黒区立特別養護老人ホーム中目黒 編集責任者:施設長:徳永 照美

今回は、体内の水分量が不足したときに起こる「脱水症」の要因や予防についてご紹介します。

◆高齢者によく見られる「脱水症」とは

脱水症は、年齢を問わず誰でもなってしまう可能性があります。特に高齢者が脱水症に陥りやすいのには、高齢者特有の理由があります。



【要因1】体内の水分量が減っている

加齢に伴い、食欲の減退や食べ物を飲み込む嚥下機能に障害が生じると、水分の摂取量が減ってきます。

【要因2】内臓の働きが低下している

加齢とともに低下する内臓の働きも、脱水症を引き起こす要因の一つです。特に、腎臓の働きが低下すると、体内の水分量が調節できなくなり、脱水症に陥るリスクが高まります。

【要因3】のどの渇きに気がつきにくい

高齢者は、自分でのどが渇いていることに気がつかないことがあります。自分が飲み物を飲んだかどうかを忘れてしまい、長時間水分を摂取していなかったという場合もあります。



その他、病気や排泄障害、内服薬の影響等の可能性もあります。

◆高齢者の脱水症を防ぐには

【ポイント】周囲のサポートで定期的な水分摂取が不可欠

脱水症を予防するには、体に必要な水分を定期的に摂取する必要があります。しかし、トイレまでの移動が億劫になったり、失禁の経験があったりすると、トイレに行く回数を減らそうと自分で水分の摂取を控えてしまう人がいます。なかなか自発的に水分補給をしない場合があるため、水分が多い食事メニューにしたり、デザートにみずみずしいフルーツを出したりするなど、本人が進んで水分を摂取したくなるような工夫をしてみましょう。



◆事業団ニュース

令和3年度、目黒三丁目に全室個室のユニット型特別養護老人ホームが新規開設予定です。目黒区社会福祉事業団が独自で整備し運営する初めての特別養護老人ホームで、入所定員96名、ショートステイ10名と居宅介護支援事業所を併設する予定です。

中目黒ショートステイ通信

★6月～8月の主な行事予定

- 6/26 (水) おやつ作り
- 7/5 (金) 七夕交流会
- 7/13 (土) 迎え火、7/16 (火) 送り火
- 8/21 (水) 花火を楽しむ会

【保育園交流会】

- 6/5 (水)、6/12 (水)
- 7/3 (水)
- 8/7 (水)、8/14 (水)

【松風庵】ホーム喫茶

- 6/23 (日) マンドリン演奏
- 7/28 (日) フラダンス
日本舞踊
- 8/25 (日) 調整中

【理容】

- 6/24 (月)、7/22 (月)
- 8/26 (月)

【美容】

- 6/19 (水)、7/17 (水)、8/21 (水)

【ふれあいの居場所】

- 6/14 (金)、7/12 (金)
- 8/9 (金)

★夏祭り

- 9/7 (土)



◆編集後記◆

暑い季節がやってきます。水分をしっかり摂って、夏を元気に乗り切りましょう!