

東地区地域包括支援センター便り 第8号

平成25年7月15日発行

— 脱水症にご用心！！ —

夏の暑い時期は脱水が怖いですね。

特に高齢者は体内の水分量が成人に比べて少ないため、脱水症になりやすい傾向があります。今回は、「脱水」に関する素朴な疑問のいくつかをご紹介します。

疑問① 高齢者は1日にどのくらいの量の水分を摂ればいいのですか？

☆答 え☆

1日あたりの水分の収支は以下のとおりです。



このように、飲み水からは1.0～1.5ℓ摂るのが目安となります。

ただし、食事量が少ない方は食事からの水分摂取量が少なくなりますので、飲み水から補う必要があります。

疑問② 夏はクーラーのかかった部屋にいるので汗をかきません。脱水にはなりませんよね？

☆答 え☆

クーラーのかかった部屋にいても、皮膚や呼吸から水分を失っていきます。これを不感蒸泄（ふかんじょうせつ）といいます。高齢者の不感蒸泄は約800mlですので、クーラーの中において汗をかかなくても、不感蒸泄分の水分を摂らないと脱水になってしまいます。

疑問③ お茶や水で水分を摂る事が苦手です。これ以外で水分が摂れる方法を教えてください。

☆答 え☆

- ・くだもの（スイカ、日向夏、いちご、もも、リンゴ等が特に水分を多く含んでいます）
- ・ゼリー、プリン、アイスクリーム・味噌汁などの汁物
- ・イオン飲料



疑問④ 脱水になってしまったらどうしたらいいですか？ 対処方法を教えてください。

☆答 え☆

～ 意識がある場合 ～

経口補水液（OS-1）を摂取します。経口補水液はポカリスエットやアクエリアス等のスポーツ飲料に比べて水分の吸収が速やかに行われます。



～ 意識がない場合 ～

点滴などの医療処置が早急に必要な状態なので緊急受診してください。



— こんな相談がありました —

① ケアマネジャー（介護支援専門員）さんって、何をしてくれる人ですか？

介護保険の要介護認定で、要支援・要介護と認定された人が、適切なサービスを受けることができるように介護サービス計画を作ります。介護に関するさまざまな相談に応じ、その方に応じたサービスの紹介、医療との連携、費用計算など、いろいろな場面でサポート致します。



居宅介護支援事業所・介護保険施設・地域包括支援センターなどに勤務しています。

② 私（61歳）は一人暮らし、将来の財産管理に不安があります

このような場合は、任意後見制度を活用しましょう！
任意後見制度とは、現在は判断能力の十分ある人が、認知症などで判断能力が不十分になった時に備えて、財産管理や身上監護に関する法律行為を本人に代わって行う人（任意後見人）と、支援の範囲をあらかじめ自ら決めておく制度です。

将来、認知症になったら・・・などと考えると不安になります。
元気なうちに誰か信頼できる人に将来の財産管理等を頼みたいのですが・・・



— 東地区の事業所紹介 —

東地区内にある高齢者施設や事業所を紹介しております。
第6回目は 《やすらぎの里》 様です。

（有）県南介護サービスは、住宅型有料老人ホーム・訪問介護「やすらぎ」、デイサービスセンター「やすらぎの里」及び福祉用具貸与事業等に加え、高齢者入所施設「やすらぎ大堂津」と「おもいやり上平野」の開業を予定しています。入居者様には、24時間・365日、快適かつ安全にお過ごしいただくために、介護体制や食事、住環境等あらゆる面にきめ細やかな対応をいたします。

デイサービスセンターではご利用様が充実した一日を過ごせるよう、食事・入浴・レクリエーションやグラウンドゴルフをはじめ、健康増進に繋げるヘルストロン・アロマ酸素等のサービスを提供します。

～お気軽にお問い合わせください～

また、身体状況に応じ一人ひとりの生きがいや可能性を再発見し、ご自宅での生活意欲を高めるお手伝いをします。

快適で安心な介護環境に本当に必要なこと、それは施設の規模や豪華な設備などではなく、利用者様とスタッフの心と心が通いあい、深い信頼関係で結ばれ全員の笑顔がきらめくことであると、私たちは考えています。

「ここがわたしの家」と入居者様に思っただけの老人ホームを目指して、弊社理念の一つである「まごころ」をモットーに質の高い介護サービスをご提供してまいります。



有限会社 県南介護サービス
日南市大字東弁分乙2153
（日南学園野球部練習場隣り）
☎0987-32-1370