

## 水分摂取の重要性



副理事長・主任介護支援専門員

石田佳世子



先日主任介護支援専門員の研修がありました。南部地域の主任さん達が「実例から学ぶ自立支援に向けたケアマネジメント」という題目で、講義をしてくれました。その内容が大変良かったので、今回はその中の水分摂取について触れてみようと思います。

基本のケアは「水分」「食事」「運動」「排泄」に着目して足りない部分を補う支援が大切という事です。お世話する介護ではなく、出来る事を助ける支援と言う事に視点を置きまします。皆さんもよくご存知の「脱水」という言葉ですが、実は在宅高齢者の55%が慢性脱水とのこと。それは、口渴を感じにくくなる・トイレを(失禁気にする・水分を貯留する筋肉量が減少する為に体内に貯留出来る水分量がもとと少ないからです。

水分と一口に言っても、味噌汁・スープ類は含まれません。勿論お酒も。摂取量の目安として、1<sup>キ</sup>に対して30<sup>cc</sup>。50<sup>キ</sup>の人なら一日1500<sup>cc</sup>は必要です。水分の種類は、水道水・ミネラルウォーター・イオン水などの水。日本茶・コーヒー・ウーロン茶・紅茶・牛乳・ジュース等々これらをお好きな時に。

これにより持病が改善された実例を挙げていました。短い紙面ではご紹介しきれませんが、水分摂取の重要性を実感できました。

その後訪問時に皆さんの水分摂取量を確認すると、案外500<sup>cc</sup>

位と言う方が殆どでした。やはり全体的に水分が足りていません。どうぞ、今日からでも意識をして、水分を摂って下さい。勿論水分制限

のある方は  
ご注意下さい。



運動の前には水分補給を！



## 大地震に備えて

桜フローラル 通所介護管理者

生活相談員 丹野年子



いつ起きてもおかしくないとされている首都直下地震。季節や時間、場所によって身に起こる被害状況も変わって来るのでしょうか、デイサービス中に遭遇した場合は、我々職員の心

### <防災の4つの備え>

- ① 物の備え
- ② 室内の備え
- ③ 室外の備え
- ④ コミュニケーションという備え



構えや、取るべき行動が問われることとなります。都発の「東京防災」には、「その瞬間は最優先で自分の命を守る」とありますが、経験したことも無い大きな揺れに頭が真っ白になり、パニックになってしまうことも考えられます。

八年前の震災の時は、皆様を食卓の下にご誘導して揺れが収まるのを待つことしかできませんでした。予定時刻を大幅にずらしながらも全員無事にお送りし、翌日も休まずにデイサービスを行うことができた記憶しています。

「日本は地震国ですから怖いですよね」と百二歳のご利用者に話をしたら、  
「そーんなこと考えたら駄目！自分には悪いことは絶対に起きないと強く思えば絶対に起きない！」と、諭されました。

先の冊子に書いてある四つの備え、「物の備え、室内の備え、室外の備え、コミュニケーション」という備えを心がけながら、頂いた言葉をお守り代わりしたいと思います。