

なごみ

平成二十九年七月 題字 周防 和衛

■脱水予防

梅雨から残暑の時期にかけて発症する人が急増する脱水症。今回は併設の診療所から脱水の原因や予防について紹介いたします。

◇脱水の症状

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。体温調節ができなくなり、栄養の吸収、老廃物の排出ができなくなるので、脱水症はとても危険な状態です。早めに処置をしないと命に関わる恐れがあります。
体内の水分が3%減少すると食欲



がなくなると、喉も渇きます。六、七%減少するとめまいが起き、呼吸困難になることもあります。十%減少すると痙攣が起こり、二十%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量は食事に含まれる水分も入れて、一日に二、二五ℓほどだと言われています。

◇脱水の原因

☆**高齢の為体内の水分量が減った**
人間の体は体液で満たされており、成人の場合、水分が体重の五、七、十%を占めています。高齢になるとこの割合は減少し、体重の五、十%程度になると言われています。食欲の低下に伴って食事から水分が取れなくなったり、嚥下障害などによって水分が十分に摂取できなくなることもあります。

☆**のどの渇きに気づきにくくなる**

高齢になると感覚が鈍り、喉の渇きに気づかない場合もあります。認知症の方の場合は「飲むこと」を忘れてしまう事もあります。

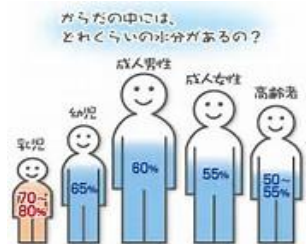
☆病気や薬が原因

糖尿病によって尿量が増加したり、降圧剤など利尿作用のある薬を服用している場合には、多量の尿が排泄されます。そのため、水分補給を意識的に行う必要があります。また、トイレの失敗を恐れて水分摂取を控えてしまう事が、脱水症につながることもあります。

◇脱水の予防

高齢者本人だけでなく周囲の人が気にして、水分補給を促しましょう。

室内環境を整えることで体の水分量が保たれます。暑い夏場などは多量に



汗をかいて体の水分量が減ってしま
う事があります。また寝ている間に
脱水症になる可能性もあります。無
理に節電せず、室内の温度を適温に
保つよう心がけてください。

(福岡)

七月に入りますます暑い日が続い
ています。皆様も水分補給をこまめ
に行い暑い夏を乗り切りましょう！

■続・外出レクリエーション

前号で外出レクリエーションのご
様子を報告いたしました。報告し
きれなかった外出行事を引き続き紹
介いたします。

◇青葉台・五月台ユニット

荒牧バラ公園

五月三十一日に、
荒牧バラ公園へ行
ってきました。公園
近くの道すがらで
も、たくさんの花々
が育てられていて
華やかな街並みでした。バラ公園で



はほとんどのバラが、とても大きく
育っており、普段ではなかなか目に
することの無いような、珍しい色彩
を帯びた花もありました。ご利用者
はまじまじとご覧になったり、「これ
持って帰ったらだめかな？」と手に
取り、お気に召した表情が見られま
した。天候に恵まれ日差しも強かつ
た事から、途中では休憩出来るスペ
ースで花を見ながら談笑もしました。
外出レクリエーション後には、日々
顔を合わせる度に「こないだはあり
がとうね、楽しかった」とのお言葉
を頂き嬉しい限り
です。今後もご利用
者様の「〇〇が
したい」「□□が見
たい」といったご
希望に添えるレク
リエーションを実
施していけますよ
う取り組んで参ります。(吉田)



◇グループホーム

春の遠足

グループホーム
では五月三十日に
春の遠足に行って
来ました。行先は開
港百五十周年を迎
えた神戸です。ご家
族にも参加して頂
き総勢四十三名の

遠足になりました。まずは、天麩羅・
お造り・点心等が入ったメリケン会
席を皆で頂きました。「豪華やねえ」
「美味しいわあ」等と仰られながら、
あっという間に召し上がられていま
した。食事の後は、神戸ベイクルー
ズの遊覧船でのクルージングを体験
しました。乗船するまでは「何か恐
いわあ」「酔わへんかなあ」と不安げ
な様子が見られま
した。船が動き出
すと「凄いわあ」「気
持ち良いね」等とお
喋りが弾んでおら
れました。久しぶり
に海の景色と風を
感じられ、皆さん満



面の笑みになられていました。秋にも遠足を予定しています。今後もご利用者・ご家族と職員が楽しい時間を一緒に過ごせれば良いと思います。(新井)

■委員会報告

◇地域交流委員会

六月四日(日)にデイサービスのフロアにてボランティア交流会を開催しました。

今年の四月から、地域交流委員会では新委員長を始め職員も新しいメンバーとなりました。今年のボランティア交流会では、ボランティアの皆さまと



まと一緒に職員が楽しむ事が一番だと考え、ボランティアの方々とは親睦を深められる内容を考えました。まず、交流会では絵伝言ゲームとピンポン玉リレーを行い、絵伝言ゲームでは最初のお題と全く違う答えの絵になり盛り上がり、ピ

ンポン玉リレーでは思うように次の方にパスできず白熱し、ボランティアの方々からも、「楽しかったよ」とご感想を頂けました。

次に、各班に分かれて職員がボランティアの皆さまに普段聞けないボランティアを始めたきっかけやこれからはどのようなしていきたいかという思いをそれぞれ聞かせて頂く事でこれからボランティアの皆さまと共に活動をする為のエネルギーになりました。その為には、地域交流委員会のメンバーが色々な案を出し今以上に地域の方々ともっと関わられるような委員会にしていきます。(鎌倉)



◇研修委員会

研修委員会では、毎月「プチ通信」と銘打って主に介護に関する情報を職員対象に配布しています。今年度は、接遇、腰痛予防についての通信

を配布しました。そもそも、「プチ通信」を始めたきっかけは、研修実施時間に参加が難しい職員を対象に学びを深める場やきっかけとなるものはと考えた時に、紙面で配布する「通信」が良いのではと考え実施に至りました。開始して約一年となりますが、閲覧してもらえ人数も着実に増えており、介護の知識や基礎を固めるよい機会になっていると感じています。(池下)

◇感染症対策委員会

六月の委員会では、正しい爪切りの必要性と、注意点についてのポスターを各ユニットに配布しました。

さらに、爪が変形し分厚くなってしまう状態や、巻き爪などの切りにくい状態の方に対する爪の切り方・削り方などを、看護師と一緒にユニットを回り確認していく取り組みを実施しました。



水虫の爪は表面が厚く、固くなっている為、通常の爪切りで切ることが難しい状態です。電動やすりで削ったり、ニッパー等で切ることが必要です。さらに爪に触れる際は、水虫感染予防のため手袋の装着が必須です。

正しい爪の切り方を周知し、日々のケアの中で安全に行えれば、爪の清潔を保持することが出来、事故を防ぐ事にも繋がります。爪切りを習慣づける必要性を改めて感じました。

(松本)

◆給食委員会

六月は六月十八日の行食事で父の日メニューとして、赤飯、お造り、冬瓜の味噌田楽、小松菜の辛し和え、メロン、冷やし茶そばをご用意させていただきました。いつもの食事と比べると、彩りもよく、とても豪華と毎年ご好評をいただいています。今年もご利用者の皆様から「美味しい



わ!」「豪華ね〜」「もっと食べたいね!」などうれしい声がたくさん聞かれ、全部召し上がられた方がほとんどでした。また、男性のご利用者には父の日のメッセージカードをお食事と共にお渡ししました。父の日の思い出についてお話ししてください。ご利用者もいらっ

しゃり、お食事の時間がより一層楽しいものとなりました。給食委員会ではこれからもご利用者に楽しんで召し上がって頂けるような食事を考え、提供していきたいと思えます。(リスマ・目加田)



◆事故防止委員会

六月二十八日に「見守りについて」の研修を実施致しました。一昨年度と昨年度の転倒の件数を比較した所、増加傾向にあった為、今回の研修に至りました。各ユニットで検討を重ね対応しておりますが、今一度振り返り、工夫点を話し合い、見守りの

質が高まればと考えて開催しました。研修の大まかな流れは

- ① 事故防止委員会の基本方針、重点施策の説明
- ② 一昨年と去年のデータ比較(事故・ヒヤリハット集計)
- ③ 見守りと監視の違い
- ④ 報告書の回覧
- ⑤ 各ユニットを見回り、データ報告

となっております。研修に参加した職員が、今回学んだ内容をユニット会議で伝達し、これからのケアに反映させて行くことがポイントです。

良い取り組みは施設全体で共有していきたいと思えます。

(リニ・米澤)



◆編集後記

今夏も例年のように猛暑の予想ですが、お祭りや花火と、季節の楽しみも目白押し♪
暑さ対策をして楽しい夏を過ごしましょう。(中島)

