

みどりの丘だより

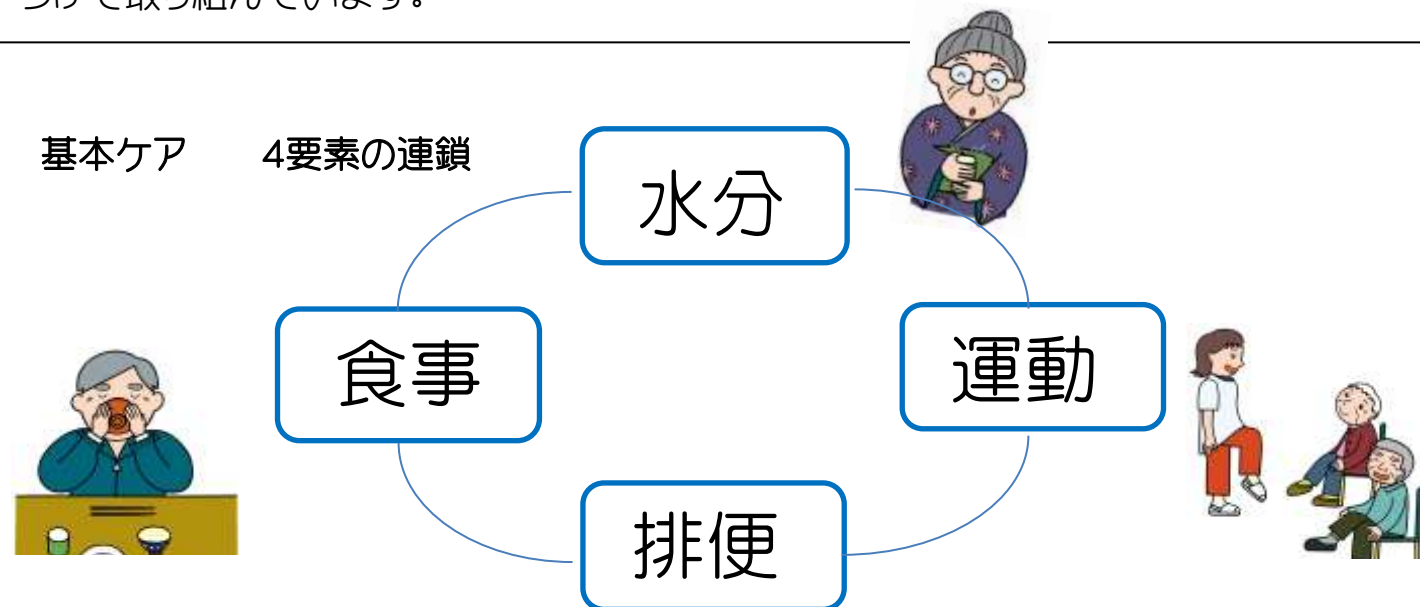


平成27年 秋号(10月発行)

この約1年半、水分摂取の取り組みをしてきました

人は成人であれば体重の約60%が水分でできているといわれています。尿・便などの老廃物を出したり、皮膚や呼吸をすることで、1日2~2.5lの水分を失っています。のどの渇きを感じにくくなったり、水分を蓄えるための筋肉が減少し、体内の水分量が少なくなり、成人に比べて、高齢者の方々の体は渇きやすくなっています。水分摂取がご利用者の負担にならないよう、お茶だけでなく、好みの飲み物(コーヒー、生姜湯等)を提供し、飲みたい時間に飲みたい量を飲んで頂くように工夫しています。

また、疾患のある方には、主治医と相談しながら、水分の量や飲み物の種類の提供に気をつけて取り組んでいます。



この4つの要素はそれぞれがお互いに影響し合っているものです。水分が不足すると食欲が低下して食事量が減ってしまいます。また、水分不足は活動量の減少を招き、便秘になりやすくなります。だから、水分を適量摂取することは非常に重要なのです。

取り組みの実績

| | 平成26年7月 | 平成26年11月 | 平成27年7月 |
|-------------|---------|----------|---------|
| 入居者数 | 24名 | 27名 | 28名 |
| 平均年齢 | 88歳 | 89歳 | 90歳 |
| 平均介護度 | 4.1 | 4.0 | 4.1 |
| 水分摂取量(1日平均) | 937cc | 1247cc | 1116cc |
| 下剤利用 | 20名 | 23名 | 22名 |
| トイレ誘導 | 15名 | 19名 | 21名 |

取り組みをしていく中で、体調を崩してしまい入院することが減り、便秘が以前より改善された方や歩行機能が向上した方がおられます。職員も水分の大切さを学び、結果が出ることにより、意識が変わり積極的にご利用者との関わり一人一人の水分摂取量の目標に近づけるように努力しています。

しかし、取り組みをしていながら現在まで、色々と工夫を重ねても全く水分量が増えない方、水分を摂ること自体に苦痛に感じている方がおられるのも現実です。上記の表にあるように一時期の平均よりも少し水分摂取量が減ってきており、どのように対応すれば無理なく水分摂取量を増やすことができるのかが今後の課題です。これからも、ご利用者が健康で快適に過ごせるよう、施設全体で水分摂取への取り組みを継続していこうと思っています。



社会福祉法人緑風会 小規模特別養護老人ホーム みどりの丘

施設住所：笠岡市笠岡5128番地の1 電話(0865)69-2010

ホームページアドレス <http://www.kcv.ne.jp/~midoriok/>