



さざなみ便り

令和4年
7月号

Vol.

そろそろ梅雨明けですね、暑い日が続いています。いよいよ夏本番！！しっかり栄養をとり水分補給もこまめにして暑い夏を乗り切りましょう、7月1日で21周年を迎えます。これからもスタッフ一同利用者の皆さんが安心、安全に過ごせるよう、そして笑顔で毎日楽しく過ごせるように出来る限りのお手伝いをさせていただきますので 今後共よろしくお願ひ致します。



お知らせ
7月18日(月)

スシローへお寿司を食べに行きます
みなさん楽しみにしてくださいね



今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

三尾 孝史さん 7月29日

楽しみにしていて
下さいね

よく読みましょう！



なぜ水分摂取が必要なのか？

水分の摂取量より排出量が多いと脱水になる

水は私たち人間が生きていくために不可欠なもので、栄養や酸素を運んだり、体温を調節する上で大切な役割を持っています。体内の約60%（高齢者は約50%）が水分であるといわれており、この水分量は、生きていくために常に一定の量を保っていますが、それぞれの生活の環境（気温・湿度）や

日々の活動の強さによって変わるものです。まず、人間の身体の水分の出入りを確認しましょう。水分の摂取量より排出量が上回ると脱水が起るため、適切な量の水分摂取が重要なのです。

※水分の摂取量と排出量は個人差や環境、生活習慣でもかなりの差があるため、個人個人に聞き取りが必要です。

水分の摂取量

(1日 約2,500ml)

- ・飲料水 約1,000~1,200ml
- ・食事 約1,000ml
- ・代謝水[※] 約300ml

※体内で栄養素がエネルギーになるときに生成される

食事で摂取する水分

食事から摂取する水分も意外と多くあります。高齢になると歯の状態（咀嚼）や飲み込む力（嚥下）が弱くなるため、ゆでる、炒めてしんなりさせる、スープに入れるなど、食べやすい工夫が必要です。

※「よく食べる食品のおおよそ1回に食べる量の水分含有量」を月刊デイホームページからダウンロードできます。パスワードは120ページに記載



水分の排出量

(1日 約2,500ml)

- ・尿・便 約1,000~1,500ml
- ・呼吸・唾液・汗 約1,000ml

排せつ以外で出ていく水分に注意

排せつ以外にも、体調を崩した場合や季節によって身体から出ていく水分があるため、注意が必要です。

- ・発熱により汗をかく
- ・感染症にかかり、嘔吐や下痢の状態が続く
- ・夏場に大量の汗をかく
- ・厚着をして暖かい部屋でこたつなどに入り、持続的に汗をかく

～ お願ひ ～

1. 熱中症や脱水症予防の為に水分や塩分はこまめに摂取するよう心がけて下さい。
2. 毎年自宅内にて熱中症で高齢者が亡くなったというニュースを聞きますクーラーなどを上手に活用して自宅内でも快適に過ごせるようにして下さい。



脱水リスクの高い人

- 体内の水分量が減っている
- 喉の渇きを感じにくい
- 暑さに気が付きにくい
- 薬を服用している
- 食事摂取量が低下している



高齢者は
脱水になりやすい

ご 案 内

◆ 心理カウンセリンググループ開設



令和4年7月より心理カウンセリンググループを開設いたします。カウンセリングによって利用者様またご家族様の悩みに対する気づきを得たり、ストレスを和らげ問題を解決していくことを目的とします。

話しをよく聴き共感的に接することで新しい気づきにつながります。

それにより、自己肯定感が高まったり悩みから解放されたり、「自分が変わった」と感じることで心の負担が減り、自己成長したり良くなろうとする力（主体的な活動）を出す事が目的です。精神的疾患に発展する前に防止、改善するという役割を果たしていきます。

心理カウンセラーが常勤しておりますので、都合の良い日時をお申し出の上、是非一度カウンセリングを受けてみてください。心をケアし、前向きに充実した毎日を送りましょう。



◆ 介護予防健康アドバイザー常勤

令和4年8月より利用者様が安全に運動できるように適切にアドバイスし、健康的な暮らしをサポートします。運動指導に必要なノウハウを凝縮したカリキュラムを用意して利用者様の健康な身体を維持するように努めます。



◆ 認知症介助士常勤

令和4年8月より認知症介助士が常勤いたします。

低下するQOL（生活の質）を向上させるために必要な支援をし、コミュニケーションの輪を広げたり社会との関りを持てるように努めます。



枚方市楠葉並木2丁目20番6号
さざなみデイサービスセンター
072-867-5295

豊 田