

# ショートステイ通信 夏号

2024年6月21日発行 発行元:目黒区立特別養護老人ホーム東山 編集責任者:施設長:横山 享子

今回は、体内の水分量が不足したときに起こる「脱水症」の要因や予防についてご紹介します。

## ◆高齢者によく見られる「脱水症」とは

脱水症は、年齢を問わず誰でもなってしまう可能性があります。特に高齢者が脱水症に陥りやすいのには、高齢者特有の理由があります。

### 【要因1】体内の水分量が減っている

加齢に伴い、食欲の減退や食べ物を飲み込む嚥下機能に障害が生じると、水分の摂取量が減ってきます。

### 【要因2】内臓の働きが低下している

加齢とともに低下する内臓の働きも、脱水症を引き起こす要因の一つです。特に、腎臓の働きが低下すると、体内の水分量が調節できなくなり、脱水症に陥るリスクが高まります。

### 【要因3】のどの渇きに気がつきにくい

高齢者は、自分でのどが渇いていることに気がつかないことがあります。自分が飲み物を飲んだかどうかを忘れてしまい、長時間水分を摂取していなかったという場合もあります。

その他、病気や排泄障害、内服薬の影響等の可能性もあります。

## ◆高齢者の脱水症を防ぐポイント

周囲のサポートで定期的な水分摂取が不可欠!

脱水症を予防するには、体に必要な水分を定期的に摂取する必要があります。しかし、トイレまでの移動が億劫になったり、失禁の経験があったりすると、トイレに行く回数を減らそうと自分で水分の摂取を控えてしまいがちです。ご本人が自発的に水分補給をしない場合もあるため、水分を多く含む食事メニューにしたり、デザートにみずみずしいフルーツを出したりするなど、進んで水分を摂取したくなる工夫をしてみましょう。

## ◆持参品への記名のおねがい

衣類等の持参品に記名がされていないことがあります。返却忘れや紛失が起きた際に、お返しすることが難しい場合があります。ご協力をお願いします。

## ◆介護保険負担割合証等更新について

毎年8月に「介護保険負担割合証」、「介護保険負担限度額認定証」、「介護保険居宅介護サービス等利用者負担額軽減認定証」の更新があります。更新手続き後、新しいものが届きましたら複写を施設へご提出ください。

## ◆介護報酬改定について

6月から処遇改善加算に関する介護報酬改定がありました。また、8月からは物価高騰等により居住費の基準費用改訂を予定しています。別途配布される料金表をご参照ください。



## 東山ショートステイ通信

### ◆6～8月の行事

- ☆7月5日(金) 七夕
- ☆7月7日(日) 七夕メニュー
- ☆7月12日(金)～16日(火) お盆供養
- ☆7月24日(水) 土用丑の日
- ☆8月12日(月)～16日(金) 昭和週間
- ☆桃食べよう会 8月27日(火)

### ✽理美容✽

- ☆7月2日(火)、7月12日(金)、7月16日(火)
- ☆8月6日(火)、8月16日(金)、8月20日(火)

### ◆編集後記◆

近年の日本の夏は高温高湿の厳しい気候となっています。暑さに負けない様に食事、水分、睡眠をしっかりとって、体調を整え夏を乗りきりましょう。