

デイケア通信

2025年
6月

～いつまでも元気に、いきいきと～

今月の特集

熱中症・脱水症 にご注意ください！



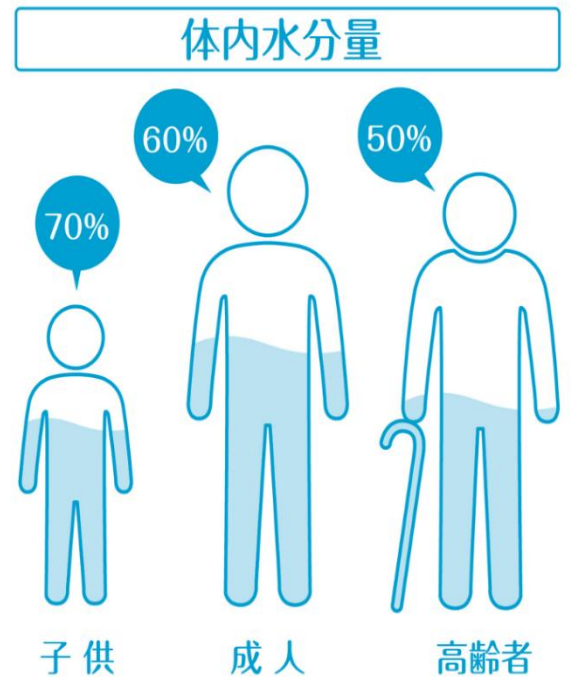
今年も、暑い季節がやってきます。
これからの時期は特に、職員一同、皆様の体温や脈拍、表情、お肌の状態、排尿回数、尿の色などを観察しながら、水分補給のお声がけを多くしています。

毎年、当事業所をご利用されている方の中で、脱水・熱中症の診断を受ける方や入院されてしまう方がいらっしゃいます。

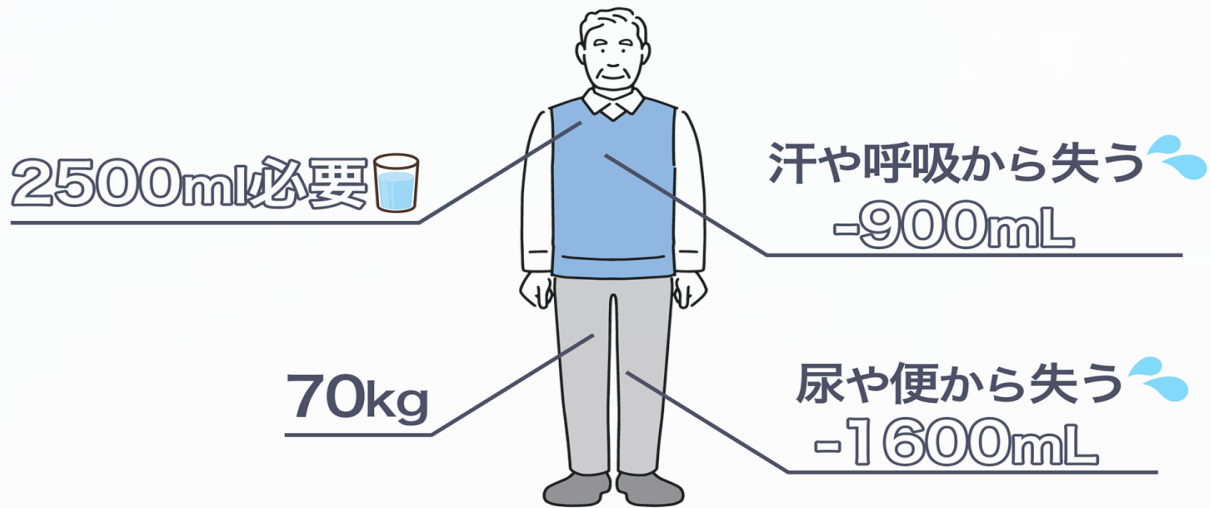
暑い夏を元気に過ごすためにも、ご自宅でも水分をこまめに飲むことをお勧めします。

高齢者脱水になりやすい理由

- ☆ 筋肉量の低下
 - 筋肉は水分の貯蔵庫なので、筋肉量が低下すると水分を蓄えられなくなります！
 - ☆ 食事量の減少
 - 成人が一日に摂取する水分の約半分は食事から摂っています。食事の量が減ると水分量も減少してしまいます！
 - ☆ 感じにくくなる
 - のどの渇き・室温の上昇などを感じにくく、気づかないうちに脱水症状が悪化してしまいます！
- ※ マスクをしていると特に口の渇きを感じにくいです
- ☆ 汗をかかないから大丈夫？
 - 汗をかきにくいと、体温調節がうまくされず、体温が上昇することで熱中症に！水分を飲んで排尿することで体温を適正に保ちます！



高齢者が1日に必要な水分摂取量



水分補給に適した飲み物

水分補給にNGな飲み物



スポーツドリンク



麦茶



経口補水液



カフェインを多く含むもの



アルコール

※スポーツドリンクは水で薄めると糖分の取りすぎを防げます。

※緑茶・ウーロン茶・コーヒー・コーラ・酒類は利尿作用があり逆効果！

ゼリー・水ようかん・果物も水分が多いので水分補給としてご活用ください

※ただし、糖尿病や心臓疾患、水分制限のある方は主治医にご相談ください。

尿の色で脱水チェック

1		正常
2		
3		
4		軽脱水
5		
6		激脱水
7		
8		病院へ

水分の補給

その調子です
普段通りに水分を摂りましょう

水分が不足しています。こまめに水分補給を！

危険です！頭痛・だるさ・ふらつきはありませんか？

※ 水分を摂り、改善がみられない場合は、水分摂取の方法を見直しましょう。

高齢者 脱水時の症状



～デイケアご利用者様によくみられる体調不良～

- ☆極度の眠気～声をかけてもすぐに眠ってしまう・返答はあるがうつろな状態
 - ☆頻脈～1分間の脈拍が安静時でも普段より多い。
 - ☆尿の色が濃い・少ない
 - ☆なんだか元気がない・覇気がない
 - ☆健康管理メモを確認し、体温がいつもより高い
- 気になる症状があり、水分を摂っても改善が見られない場合は主治医にご相談ください

～事業所からのお願い～

- 新しい負担割合証がご自宅に届きましたら、確認させて頂きたいので、ご利用時にお持ちください。皆様、ご協力のほど、よろしくお願いたします。
- 病院を受診された場合は、処方されるお薬の内容に変更がなくても、ご利用時にお薬表をお持ちください。なお、検査のデータを頂いた方は、検査データもお持ちください。
- 新しい介護保険被保険者証がご自宅に届きましたら、確認させて頂きたいので、ご利用時にお持ちください。皆様、ご協力のほど、よろしくお願いたします。
- 衣替えの季節です。新しい上着や帽子には記名をお願いいたします。

デイケアに関するご質問、ご意見などがございましたら、お気軽にご連絡ください。

また、QRコードからLINEでの受付も可能です。こちら是非ご利用ください。

連絡先：(011) 685-8200
担当：支援相談員 はしもと 橋本 ちえ 千恵

【QRコードはこちら】

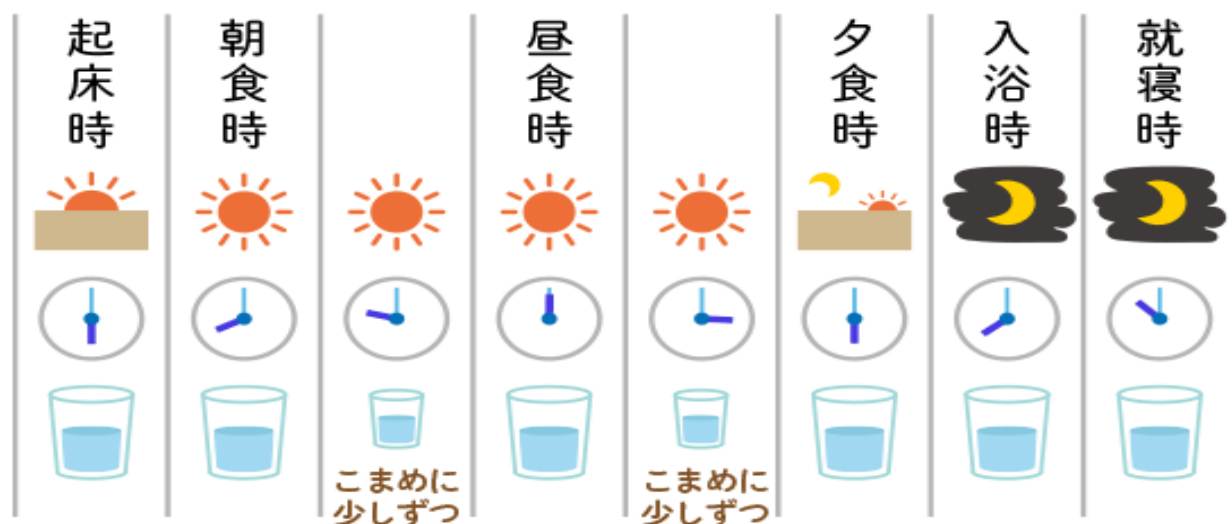


～当事業所で提供している水分の時間と量の目安～

- 9：40頃（到着後） →100ml
11：00～12：00頃（入浴後） →100ml
12：30（昼食時） →100ml
（お薬のある方は+100ml）
14：15頃（楽々体操後） →100ml
15：05頃（おやつ） →100ml

その他、リハビリ後や自主トレ後など、適宜、お飲み物を提供しています。もちろん、お飲み物の「おかわり！」も大歓迎です！！

水分補給のタイミング



一回コップ1杯(約200CC)を目安に摂りましょう



6月 イベントのお知らせ

お手紙でお知らせしました
絵手紙教室を開催いたします！
絵が苦手でも大丈夫！挑戦してみませんか？

日時 6月17日(水) 13:30～
※ご不明な点は職員までお尋ねください