

? 毎日のギモン紙面相談室



すいぶん
水分はどれだけ、
どのように摂ったらいいの?

こうれいしゃ すいぶんせつしゆ
～高齢者の水分摂取のポイント～

必要な水分摂取量は、以下の計算式で求めることができます。

1日当たりの
必要水分量ml

65歳以上の場合 **25ml × 現体重**
例 25ml × 体重40kg = 1,000ml



具体的な水分摂取

① 1日量の設定

- ・基準は1,500mlとし、脱水による症状で個別に判断しましょう。
- ・糖尿病、利尿剤内服の場合は主治医と相談しながら多めに摂るようにしましょう。

② 起床時～朝食までを多めに

- ・就寝中に汗をかいて、起床時がもっとも水分欠乏していると言われています。



③ 午前中に1日の半量を目安にしましょう。

- ・1,500ml → 午前中に800ml、午後も800mlと、それぞれの目標を決めると摂りやすいですよ。



高齢者は若年者に比べ、脱水症に陥りやすいとされています。
連日猛暑が続いていますので、脱水予防のためにしっかりと水分補給をしましょう。



皆さんからの質問に、
とぴあ先生がお答えします!

とぴあ先生

豊富な経験と知識をもち、仲間や患者さんから信頼される、富田浜病院に勤める医師の理想像。

とぴあ



Staff
Voice

富田浜
特別養護老人ホーム 浜風
介護福祉士・ユニットリーダー

おおし
りょう
大橋 遼

「何をしているの?」ではなく
「どうしたの?」という声掛けで、
本心にふれることから始めたい。

例えば小さな子どもが、おもちゃを投げたとします。そこで「何をしているの?」と聞くと、投げたという行為が答えになってしまいます。でも実は、「お腹がいたいから紛らわせている」のかもしれませんが。「どうしたの?」と聞けば、「お腹がいたい」と話してくれるはず。そのように本心を知ることが、人と人との、信頼ある関わりのはじめだと思っています。これは、私が所属している特別養護老人ホームでも実践していることです。入居者さんにとって、ここは生活の場。そこに介護士という他人がいる。最

初、信頼していただけないのは当たり前です。だからこそ、その方の本心にふれることで、一つひとつ信頼を築いていき、心から心地よい生活の場をつくることを心がけています。そしてもう一つ。その方のこれまでの人生を、できるだけ詳しくお聞きするようにしています。それは、その方をしっかり知りたいからです。しかし、少しドライな表現かもしれませんが、それはあくまで過去。私たちは、その方と未来を一緒につくりたいと思っています。これまで苦手だった食べ物が食べられたとか、興味はなかったけど花見にいったら楽しかったとか。そんな、今とこれからの人生を、また新しい気持ちで楽しんでいただく。私は浜風という生活の場が、そのような場になったらいいな、という思いでいます。



私のイチオシ!

通所サービス 体験談

通所介護事業所 編

「利用したいけど、たくさんありすぎて迷っちゃう」。どこの通所サービスを利用したら良いのか、迷っていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。このコーナーでは、現在利用されている方やそのご家族さんの声をお届けします!ぜひご参考になさってください!



ご利用者 **H.S** さん

利用したきっかけは?

近所の人から楽しい場所だと話を聞いて、自分も行ってみたいと思い、ケアマネジャーに相談して利用を始めました。

利用する前の印象と現在の印象は?

話の合う人がいるか不安だったが、知り合いも多く通っていて、みんな友達になり楽しく会話することができて、嬉しく思っています。

利用して良かったところは?

顔なじみの利用者や職員の顔を見ると安心できます。みんなで体操をして元気になり身体も動きやすくなりました。工作などを作って持ち帰るのも楽しみ。今年から誕生日の近い利用日にはバースデーメニューも出してもらい、嬉しかったです。

今後期待するところは?

コロナ前は、みんなで輪になってゲームなどをしていたので、また、そんな機会ができれば嬉しいです。



利用者ご家族 **H.K** さん

利用したきっかけは?

一人暮らしをしておりましたが、手が上がらず洗髪ができなくなり、デイサービスで入浴してもらおうと利用を開始しました。

利用する前の印象と現在の印象は?

デイサービスに行って、帰ってくると「今日もいっぱいおしゃべりして楽しかった」と喜んでいました。

利用して良かったところは?

人と話をすることが大好きなので、いつも待ち遠しく、毎日でも通いたいと明るく元気に話しています。

今後期待するところは?

いろんな作品を作るのが楽しいと喜んで作業しているようなので、これからもよろしく願っています。

利用するか悩んでいる方に一言お願いします!

デイサービスの職員さんたちは本当に親切でいろいろ気づかって下さるので、いつも安心してお世話になっています。

部 署
紹 介



とみ だ はま 富田浜 とく べつ よう じ ん 特別養護老人ホーム 浜風

入居さん・ご家族さんが、共に安心して新たな人生を送っていただけるよう家庭的な雰囲気をつくりながら、日々の生活をサポートしています。

特別養護老人ホームは、入居さんにとって新たな生活の場であるため、ご自宅だと思ってもらえる工夫をしています。1~3階まで呼び名として富田浜地区の地名をつけ、居室にも「〇丁目〇番地」と、ご自宅の住所だと思っただけのようにしています。また、見慣れた職員や入居者さんが近くにいるようユニットケアを導入。看護師、ケ

アマネジャー、事務職員、厨房職員、機能訓練指導員といった多職種での連携を密にすることで、安心して生活していただけることを心がけています。



入居さんに合わせたケア
決められた時間のケアではなく、入居さんのご希望・生活習慣に合わせたケア(食事・排泄・入浴)を計画して実施しています。

季節や楽しさを感じるイベント
季節を感じていただけるイベントをはじめ、誕生日会や年に一度の浜風祭など、入居さんに楽しさを感じていただける工夫をしています。



詳細な記録と多職種連携
入居さんの日々の状況を詳細に記録し、それをもとに多職種が集まり、状態の確認・ケアの課題について、定期的に話し合っています。

入居さん一人ひとりの生活を大切にするため、できる限りご要望にお応えするよう心がけています。入居さんの生活の場に立ち会うという、人生の巡り合わせに感謝するとともに、感謝の気持ちや忘れず、入居さんの生活の一部になれるよう日々心に寄り添ったケアを大切にしております。最初は浜風という場に期待されていない方も多くいらっしゃいます。それでも「浜風に来てよかった」「あなたが浜風の職員でよかった」と思っただけのよう、全力で支援してまいります。

患者さん、
ご家族の
皆さんへ