

ライブクロス通信 7月

夏空がまぶしく感じられる頃となりましたが、ご家族の皆様はお元気にお過ごしでしょうか。

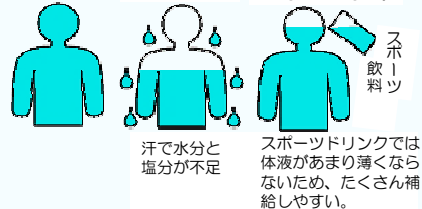
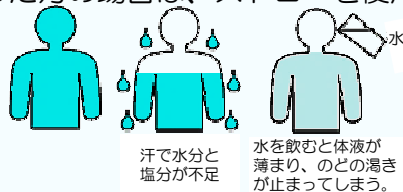
気温が少しずつ高くなり、今年もまた熱中症・脱水症に注意が必要な時期になってきました。

脱水症は、ご高齢者によく起こる疾病の一つとしてもあげられています。特に夏の水分蒸泄量は冬の2.5倍との報告もあり、夏は体内水分量の減少の危険性が高くなります。

私達のからだの半分以上は水分でできています。水分は筋肉で蓄えています。ご高齢者は筋肉の量が減ってしまい、十分な水分を蓄える事ができません。また、人間は何もしていなくても、呼吸や皮膚から1日に1,000mlの水分を失っています（これを不感蒸泄といいます）。そのため、水分補給が必要となります。

1日に必要な水分量の80%は食事の含有水分と言われていたりますが、食事以外の飲食物から水分補給量として、1,000~1,200mlを目安に数回に分けて少量ずつ取る事が大切です。65歳以上のご高齢者の必要量は、25ml/kg/日と言われています。

ご高齢者は脱水時の自覚症状が現れにくく、のどの渇きを感じにくいので、こまめな水分補給が大切です。嚥下機能の低下した方は、ストローを使用すると飲みやすいです。



健康管理室の看護師だけでなく、スタッフ一同、水分摂取の声掛けをし、ご入居の皆様方の体調変化に留意しております。

ご家族の皆様もこまめな水分摂取を心掛け、お元気でお過ごしください。





日	月	火	水	木	金	土
1 お祭 お盆 お盆 お盆 お盆	2	3 お盆 お盆 お盆 お盆	4 お盆 お盆 お盆 お盆	5 お盆 お盆 お盆 お盆	6	7
8 お盆 お盆 お盆 お盆	9	10 お盆 お盆 お盆 お盆	11 お盆 お盆 お盆 お盆	12 お盆 お盆 お盆 お盆	13 お盆 お盆 お盆 お盆	14 お盆 お盆 お盆 お盆
15 お盆 お盆 お盆 お盆	16	17	18 お盆 お盆 お盆 お盆	19 お盆 お盆 お盆 お盆	20	21
22 お盆 お盆 お盆 お盆	23	24	25 お盆 お盆 お盆 お盆	26 お盆 お盆 お盆 お盆	27	28
29 お盆 お盆 お盆 お盆	30	31	お盆 お盆 お盆 お盆			

