



介護課 だより

夏号

H30年7月



脱水症にご用心？ここが決め手の対策方法

1.脱水症とはなんでしょう？

身体の機能を保持するために重要な役割を担っているのは水分です。人間の体の約6割(高齢者は約5割)を占めているとされています。

体外に出ていく水分量、塩分量と、体内に補給する水分量、塩分量が同じくらいの時にちょうど良いバランスを保っているのです。

しかし、大量に汗をかいたり、発熱や下痢などの体調不良で水分が失われたりすると、身体に必要な水分や塩分が身体の外へと大量に出て行ってしまいます。

そうした状態を**脱水症**といいます。

中でも、高齢者の方は脱水症に陥りやすく、周囲のサポートが大切となります。

2.脱水症への取り組み

一例ではありますが、各施設で行っている脱水症対策をご紹介します。

1.部屋の湿度や温度の調整

どうしても我々スタッフとご利用者様には年齢差もあり、感じる室温差にズレが生じます。ただ、だからと言ってエアコンの温度をむやみに下げるのではなく、適温とされている27度前後をキープするようスタッフへ指導しております。

2.定期的な水分補給

食事の際の水分補給はもちろんのこと、夏場は特に多く飲んで頂けるよう声掛けをしております。そのご利用者様に合わせて水分摂取が困難な方は、トロミを付けたり、ゼリー状にすることで飲みやすくする工夫をしております。



主任研修会での取り組み

月に一度開催しております「介護主任研修会」にて様々な勉強会に取り組んでおります。ここで学んだ事を、主任・副主任が各施設へ持ち帰り、スタッフへ勉強会を開催することでスキルアップと意識向上を図っております。最近の勉強会を2件ご紹介致します。

「感染症対策 手洗い・手指消毒の勉強会」

私たちはケアをするにあたり、必ず手を使います。そんな時に、もしも手に菌が付着していたら・・・？スタッフが媒介者にならないよう細心の注意を払っています。常に手を綺麗に保ち、ご利用者様のケアに当たられるよう看護師の指導の下、その方法を学びました。

講師：まちや明生苑 看護課 芦澤副主任

「身体拘束防止への勉強会」

ご入居者様の尊厳と人格を一番に尊重し、ケアにあたること。一番大切な事であり、これからも守り続けていく目標であります。その上でどんな事に気を付けていかなければならないのか？技術的な事だけでなく、知識の上でも様々な事を学び皆様の「QOL」「Quality of Life」の向上に努めております。

講師：本社開発室 西岡室長

わたしたちの施設をご紹介します

記念すべき第1号施設 "ハートランド明生苑"



ハートランド明生苑は、平成14年にオープンした施設です。開設当時より、職員の思いは変わらず「ハートランド明生苑に来てよかった！」とご入居者様、ご家族様に感じてもらうような施設でありたいと願う気持ちです。日々委員会活動や委員会主催の勉強会、講師を招いての勉強会を行う他、日々のレクリエーションを企画、実行する事で、ご入居者様も職員も笑顔になり安心した生活が提供できるよう取り組んでいます。

豆知識

年齢を重ねると時間が経つのが早く感じませんか？実はこれ、「**1÷年齢=感じている一年の長さ**」という数式で割り出せるそうです。

4歳の子供が感じる一年の長さは**1÷4=0.25年**なのに対して……
80歳の方が感じる一年の長さは**1÷80=0.0125年**にしか感じないということです。
その差なんと20倍！！どおりで時間が流れるのが早く感じるわけですね♪

