

あさか訪問通信



気付きにくい 高齢者の脱水



R2.6月号

高齢者は、体に水分を貯めこむ力が弱く、脱水状態に陥りやすいので普段と少しでも違う様子を感じたら、脱水を疑ってみましょう。



こんな症状出たら要注意

軽度



唇がカサカサしていたり、口の中が乾燥したりする場合は脱水を疑う必要があります。脱水症のサインは行動にも表れます。ボーっとしたり「**傾眠傾向**」といわれるウトウトしている状態が頻繁に見られたりする場合やめまいやふらつきなどの症状が出ていたり、手足の末端が冷たくなってる時には血流が悪くなっている証拠なので、注意深く観察しましょう。

中度



頭痛や吐き気を訴えるようになります。体の水分量が不足し、汗や排尿の量が減る為、トイレの回数をチェックしましょう。体から水分が抜けたことにより体重が減少したり、下痢やおう吐など明らかな体調異常が見られることもあります。

重度



症状がさらに進むと、話しかけも反応がなくなり、意識がもうろうとしたような状態になる場合があります。ひどい時は、意識を失ったり、体のけいれんが起きたりします。



こんな時には経口補水液を活用しましょう。
飲み込みが難しい高齢者の方にはゼリータイプのOS-1がお勧めです！！



介護食について



食事が難しい方	やわらかい食事の方	常食の方+α
 メイバランス	 ジイト	 MCTオイル
- 十分な食事ができない方 - 種類が豊富 - デザート感覚でお楽しみに - 薬局で購入できます	- 硬い物が噛めない - ミキサー食、ペースト食では満足できない方 - ネット通販で販売	- エネルギーになる - 香りが少ないので、スープや料理に混ぜて使用できる

「フレイル」という言葉をご存知でしょうか？

フレイルは、肉体や精神、食生活や栄養、会社や環境に関して、「脆弱」な状態を示す概念として、近年注目を集めています。フレイルは病気ではなく、病気になる**一歩手前**で、生活環境変えることによって健康を取り戻せる状態を示します。症状がひどくなる前に気づき、対応することが大切です。

高齢になるほど、噛む力や飲み込む力が低下し、食が細くなっていきます。それが原因で問題となるのが「低栄養」です。

食べているつもりでも、実際には栄養が不足している高齢者は少なくないと言われています。生涯美味しく食事をとって頂く為にも、このような補助食品をご活用ください。

スタッフの近況



理事長先生へ
スタッフ一同からの
お誕生日プレゼント
です！！