事業所版

ふぁみりー

新生ケア・サービス広報紙　令和５年６月号

ピックアップ

⭐脱水症予防について～こまめな水分摂取を心がけよう～⭐

症状：喉の渇き、食欲不振、倦怠感、頭痛、嘔気、
血圧低下、手足の冷感等。
流行：夏と冬に多いが、一年中注意が必要。

～脱水症のメカニズム～

【1日の摂取水分量】
1550ml～2800ml
- 水分補給 1500ml
- 食事摂取 700～1000ml
- 代謝水 200～300ml

【一日の排水量】
1550ml～2800ml
- 尿 1500ml
- 便 200～300ml
- 汗等 700～1000ml

※摂取水分量＜排水量で脱水状態💡

～高齢者は脱水になりやすい～

・体内の水分量の減少（成人60%に対し50%）
食事摂取量の低下、筋肉量の低下が要因。

・腎臓機能の低下
体内の水分量調整機能、体液バランスの崩れ。

・のどの渇きを感じにくい
認知症や感覚機能低下により渇きを感じにくい。

・薬が影響している
利尿作用のある薬により水分、塩分不足を招く。

・意図的な水分摂取量の減少
夜間のトイレを避けるためなどに水分を制限する。

重要

～高齢者の脱水のサインを見逃さないで～

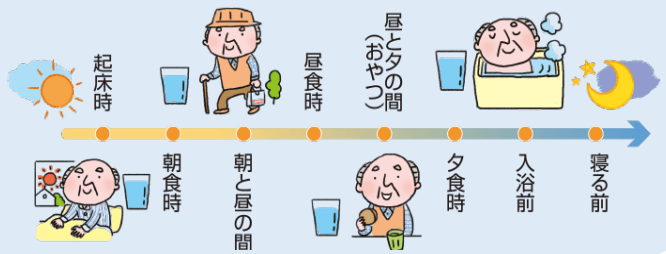
〈症状のサイン〉
- 排尿の回数・量が減った
- 尿の色が濃い
- 便秘・下痢になる
- 食欲がなく、元気がない
- 暑いのに汗をかかない

〈生活環境、生活態度のサイン〉
- 室内の設定温度が 28 度を越えている
- 室内の風通しが悪い
- 直射日光のあたる部屋にいる
- 一日中長袖、厚着でいることが多い
- 水分を摂取する量が少ない
- 急速な食欲の低下

～脱水症を予防するには～

💡～こまめな水分摂取を心がけよう～💡

一日に7～8回の水分摂取で、1500ml 程度が理想的😄



～効率よい脱水予防を～

①塩分と糖分を含んだ水分補給が効率的💡

水分補給に水だけではなく、スポーツドリンク、経口補水液を利用しよう😊

②環境調整も大切～♫💡

・こまめな換気、室温管理で
体温調整を行おう(＾ω＾)

⭐喜びを分かち合い鯛⭐

今月の一押し

いい鯛が釣れたので
みんなで食べましょう♪

いい出汁が出て
美味しいなぁ😊
ありがとね(＾ω＾)

これお前が釣っただか😆
本当だかやぁ？？
美味しいわぁ～😊

ほら僕でしょう(＾ω＾)
信じてくださいよ～😆

活動紹介♪

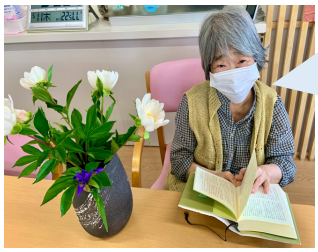
小規模多機能型居宅介護事業所　にじの音

⭐～たくさんの笑顔集まる場所～⭐

こんなところまで
ありがとうございます😊
はじめてです♫
綺麗な景色(＾ω＾)

またあげなこと言ってぇ♪
今日も一日ずっと
楽しかったねぇ😆

おかげさまで
自分で着られるように
なったでぇ(＾ω＾)



本が増えて
嬉しいわ😊
ありがとう♪

にじの音スタッフより

今月もたくさんの笑顔に出会えました😆
利用者さんそれぞれに喜びや笑顔のツボが
違うことをスタッフみんなで共有できました♪

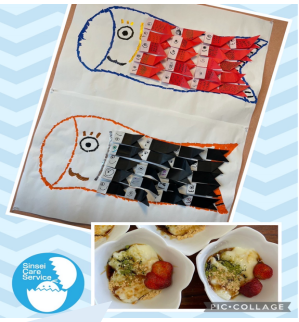
デイサービスセンター　コムハウス

⭐～実りの春は美味しいがいっぱい～⭐

ようけこと実ったね😊

今年は大きなのが出来たね😊
去年の倍はあるがね～(＾ω＾)

甘いものは
思わず笑顔になるね😊



苺も美味しかったぁ😊

コムハウススタッフより

５月は苺や玉ねぎとたくさん収穫できて
ご利さまに味わって頂けました☺
次の実りもお楽しみに(＾ω＾)

～事業のご案内～

- 居宅介護支援事業（ケアマネ）
- 訪問介護事業（ヘルパー）
- 訪問看護事業
- 通所介護事業（デイサービス）「デイサービスセンターコムハウス」
- 小規模多機能型居宅介護事業「小規模多機能型居宅介護にじの音」
- 光の学校（地域向けサロン）
- ちょいてご屋（介護保険外お手伝いサービス）（居宅介護・重度訪問介護）
- 障害者福祉サービス事業

編集後記✏

５月もたくさんの出来事がありました(＾ω＾)
この仕事の楽しさの一つは「同じ日はない。」
ことだと思っています😆毎日違ったことが起こるし、対応も変えていかないといけません。
日々学びがあり、悔しさがありで、本当にあっという間😅さぁ今後も頑張っていこう～♫

有限会社　新生ケア・サービス
小さな夢を大きな希望に
〒６８９-３５４６　鳥取県米子市熊党２００-１　TEL ０８５９-２７-１４３９
ホームページ　https://www.shinsei-care-service.com/
Instagram