

地域包括支援センターだより



登米市津山・豊里地域包括支援センター

気がつきにくい高齢者の脱水症

高齢者は脱水症になりやすい傾向があります

脱水症とは、身体に含まれる水分と電解質が不足した状態をいいます。特に高齢者は、若者に比べ水分量が20%ほど少ないため脱水症になりやすい傾向があります。腎機能低下や感覚機能低下となり重症の場合は命にかかわることもあります。

脱水になりやすい原因として、トイレへ行く回数を気にして水分を控えてしまう方がみえます。皮膚がかさかさしてきた、口やのどが渇く、意識がもうろうとしたり反応が鈍いなど見られたら注意が必要です。一日中室内にこもりがちの方も要注意です。

人は一日に2,500mlの水を出し入れしています



※不感蒸泄とは、私達が感じることなく気道や皮膚から蒸散する水分です

ここがポイント

脱水症を予防しましょう

喉が渇かなくても定期的な水分補給をしましょう

目標
1500ml以上



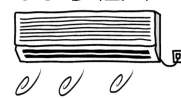
食事をしっかり摂りましょう※嚥下障害のある方はとろみの食事も効果的



周囲の人が気づき声をかけましょう



室温の管理をしましょう
※クーラーを利用し室温は28℃より低く



『介護予防教室』のお知らせ

<プログラム>

- 運動器機能向上教室 (12回)
- 口腔機能向上・栄養改善教室 (6回)

<対象者>

住民健診にて66歳～80歳の方に記入して頂く「基本チェックリスト」により選定された方。

※対象者には地域包括支援センター職員が教室参加について声がけを行います。

<費用>

参加費は無料です。

※教室開催は10月頃を予定しています。



地域包括支援センター相談窓口

☆津山老人福祉センター内
0225-68-3780

☆豊里総合支所内
0225-76-4811

