



# 風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

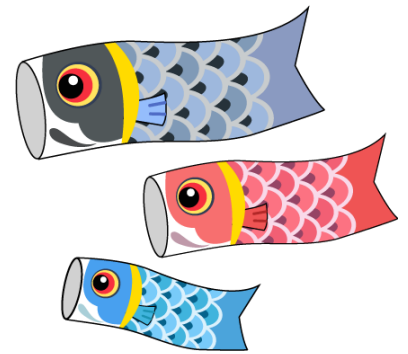
平成 29 年 6 月 第 3 号

6月になり、アジサイがきれいに色づく季節となりました。気候の変化がありますので、皆さん体調管理には十分に注意してください。5月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、作業療法士による脱水予防案内を掲載しておりますので、参考にいただければ幸いです。

## ～イベント紹介～

### 4F 入所フロア

5月19日(金)に誕生日会を行いました。今回は、鯉のぼりの時期は過ぎましたが、魚を貼り付けたシートの上に、鯉を泳がせ、釣りゲームをしました。鯉には、口元に安全ピンを貼り付け、釣り竿は、割り箸に毛糸を垂らし、先端に磁石を取り付けた竿を使用しました。利用者様から、「うまいこと釣れへんわ。」、「もう2匹目釣れた。」、「4匹も釣れた。」などの声と共に、歓声もあちらこちらで沸き起こり、職員も利用者様の集中力に驚いていました。今後も利用者様に楽しんでいただけるようなイベントを継続して計画していきたいと思えます。



### 通所リハビリテーション

5月は開設5周年を記念して『グランドゴルフ大会』を開催しました。天候にも恵まれ、絶好のゲートボール日和でした。テニスコートの芝生の上に点数をつけたゲートを4か所用意し、1人3球ずつ打って頂き合計得点を競います。皆さん麦わら帽子をかぶりプレイボール!「ゲートボールなんてしたことないわ」と仰られる方も結構おられましたが、皆さん力強い球を打たれ高得点を出されていました。1位2位3位と表彰式を行いました。だんとつトップで優勝されたのは、普段物静かな女性利用者様でした。賞品を手にとニコニコとされていました。



# Let's 脱水予防 ～リハビリ室より～

脱水症状とは体内の水分が失われた状態で、一般に体重の約3%の水分が失われると脱水症状になります。脱水症状になる直接的な原因としては、水分の摂取不足、多量発汗、下痢や嘔吐があげ



られます。高齢者の方は特に注意が必要です。高齢者の方は喉の渇きを感じにくく、年齢ともに基本的な体の水分量が減ってしまっています。また腎機能が低下してきていますので、非常に脱水症状を引き起こしやすいのです。では、脱水症状になるとどのような症状があらわれるのでしょうか。脱水症状になると、発熱やのどの渇き、皮膚の乾燥、吐き気や頭痛などの症状がおこります。また元気がなくなり、食欲も低下します。さらに脱水症状を放っておくと、意識がもうろうとしたり、幻覚が見えたり、最後には昏睡状態に陥ることもあり、命の危険もあります。脱水状態によって、血液が濃くなって血栓を起こしやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞につながり、腎臓の負担も大きくなります。また腸内まで水分がいきわたらないと、

便秘も引き起こします。脱水症状を予防するために、こまめに水分補給をするようにしましょう。体に**必要な水分量は、1日約2,000ml**といわれています。食事でおおよそ1,000mlの水分、体内の代謝で約200mlの水分が補えるので、飲料水を約1,000ml摂取しなければなりません。**つまり一日の水分摂取量は、1,000ml、おおよそコップ3から4杯が目安**となります。しかし、一度に水分を取りすぎると、多量の水分を処理するのに、腎臓に負担がかかり、体内の老廃物を処理できなくなってしまうので、**少量ずつ、こまめな水分補給を心がけることが必要です**。運動や入浴などであせをかいたら、必ず水分補給を行いましょ。ミネラル、ビタミンを含んだスポーツ飲料は、体に吸収されるのが早いのでおすすめです。高齢者の中には夜中にトイレに起きるのがいやだから、寝る前の水分補給を控える方が多いですが、夜寝る前の水は、夜中に血液がドロドロになるのを防いでくれる大切な水です。就寝前や起床時の水分補給は大切です。こまめに水分補給することで、血流をよくして動脈硬化や、膀胱炎などの病気を予防することも出来ます。また老廃物の排出を活発にするので、新陳代謝が盛んになり、疲労も回復します。便の排泄も良くなり、便秘も予防できますので、しっかりとこまめに水分補給を行い、元気に過ごしましょう。



リハビリ室 作業療法士 松野 理

〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス

Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277

入所 80 床 (全床認知症専門棟) 通所リハビリテーション 40 名

医療法人

南風会

介護老人保健施設

万葉テラス