

アモール訪問看護新聞

‘14年 夏号

富山市黒瀬北町2丁目7-8 キャラム102

電話：076-422-8230



アモール訪問看護

検索

暑い日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？
アモール訪問看護も、オープン以来スタッフ一同気持ちを一つにして頑張っております。
今月号は、アモール訪問看護のリハビリについて、そして夏場気をつけたい「脱水」について
紹介したいと思います。



嚥下訓練中のHさん（男性）

唾液（だえき）が少なく、飲み込みに時間がかかる方にはまず、唾液腺（だえきせん）マッサージを行います。耳の下からあごにかけてゆっくりとマッサージを行う事で首の緊張もとれ、唾液（だえき）も分泌されます。その他にもあごの下や頬をマッサージするのも効果的です。マッサージを行った後は舌やあご等の運動を行います。食事前の準備体操としてやっています。

言語聴覚士の仕事は何らかの病気や加齢によりコミュニケーションがとりにくい方や食事を安全にとりにくくなった方にリハビリテーションを通してより生活がしやすくなるよう援助しています。利用者だけではなく、ご家族にも指導を行っています。

7月からアモールに新しい仲間がふえましたので、ご紹介します。



ほんだ ひろみ
本田 浩美（看護師）

趣味は車・バイク・読書です。少しでもご自宅で療養していらっしゃる方々のお力になればと思っています。よろしくお願いします。



とらたに えみ
虎谷 恵美（言語聴覚士）

食べる事、話をする事が好きです。皆様にもその楽しさを感じながら生活して頂けるようリハビリを提供したいと思います。よろしくお願いします。



防ごう！高齢者の脱水！！

1、注意！高齢者は脱水になりやすい！なぜなら・・・

- ① 誤嚥や失禁を恐れて水分摂取を控えてしまう
- ② のどの渇きを感じにくく、水分や塩分の補給が不十分
- ③ 食欲など摂取する水分量や塩分量が少ない
- ④ 加齢に伴い筋肉量が減るため、体内に体液を蓄えにくくなっている
- ⑤ 腎機能の低下など、水分の補給と排泄のバランスが崩れやすい

2、脱水症状について知ろう！

- ・目の周囲がくぼむ
- ・おしっこの量が少なく、色が濃くなる
- ・暑いのに汗をかかない
- ・口の中や唇が乾燥する
- ・微熱が続く
- ・頭痛、めまいがする
- ・食欲がない
- ・便秘になる

3、脱水の予防と改善の基本は？

- ① 食事をきちんととる
- ② こまめに水分をとる
- ③ 寝る前後、入浴する前後、運動する時、飲酒後は必ず水分をとる
- ④ 脱水状態の時は、水分・塩分・糖分を一緒にとる



脱水に関する Q&A

Q、寝ているだけなら、そんなに水分はとらなくていいの？

A、じっとしていても、皮膚や呼吸から水分を失い、毎日寝ていても日に最低 1000ml水分が失われていますので、適切な水分を補給しましょう。

Q、1日にとる水分の目安は？

(ただし制限のある方は主治医に相談してください)

A、一汁三菜の食事を3食とって約 1000ml。水やお茶、スポーツ飲料などを約 1000ml。高齢者の場合、1日 2000ml を目安にしましょう。



次回は秋号をお楽しみに