



目もくらむような真夏の日差しのパワーが、ますます活躍の後押しをしていることと存じます。  
ケアマネージャー様に於かれましては、利用者様の体調の変化、特に脱水や熱中症に気を使われる時期だと思えます。

もともと体液が減少し、水分や塩分の摂取に重要な食事量も低下しがちな高齢者は、発汗による体温調節機構が十分機能せず、脱水症を起こしやすくなっています。脱水症の症状が出る前、「かくれ脱水」の段階を早めに気づき、対策をとっていくことが、高齢者が夏はもちろん気温が高い季節を元気に過ごすための基本です。



## ★わかりやすい「かくれ脱水」早期発見方法★

- 爪を押したあと、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる
- 手の甲をつまみあげた後が戻らない「富士山」ができる
- 口の中が乾燥している
- 舌が白いものに覆われている
- 舌の赤身が強い
- 皮膚に張りがない
- 舌の表面に亀裂がある
- 手足が冷たくなっている



「富士山」が手の甲にできたら要注意。  
高齢者にはゼリータイプの経口補水療法を。

看護の立場から言うと、おしっここの回数がいつもより減っていると脱水が進んでいます。尿の色が濃くなっているのも水分不足。高齢者は、夜間の頻尿を気にして水分を摂られない方が多いので、そういう症状の見える方には経口補水液を勧めて欲しい。塩分と糖分がバランスよく含まれていますから、カラダへの吸収が速いし、カラダに保持され尿になることが少ないので、飲みはじめてぐっすり眠れるようになったという話も聞きます。  
～かくれ脱水ジャーナルより抜粋～

ご利用者様はもちろん、私たち介護・看護に携わる者も脱水に注意し元気に夏を乗り越えましょう。



## 研修のご案内



テーマ：言語聴覚士は  
話す・聞く・食べる  
のスペシャリストです



「STってどんなリハビリするの??」「どんな方が対象なの??」

いろんな質問にお答えします!!

先月のしもふり通信で紹介いたしました、2名の言語聴覚士による言語聴覚士の力をお伝えする機会となればと思っております。

日時：2017年9月22日(金)  
時間：18:00～19:15(17:30受付開始)軽食準備しております!  
場所：しもふり訪問看護リハビリステーション事務所内  
北区西ヶ原1-11-4 駒込K&MビルB101 TEL03-6903-7995  
対象：地域のケアマネージャー様、しもふり社員  
講師：言語聴覚士 中嶋・山崎

参加申し込み

事業所名：( )  
代表者様お名前：( ) 参加人数( 名)

この用紙をFAX⇒03-6903-7996まで返信ください  
定員15名 9月20日締切とさせていただきます

皆さまのご参加お待ちしております

しもふり訪問看護リハビリステーション TEL 03-6903-7995  
北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101