



元気ハツラツを応援
介護の匠(株)

脱水を防いで暑い夏を乗り切りましょう！！

隠れ脱水とは

脱水症は進行するまで、これといった症状が出にくいのが特徴。脱水症になりかけているのに、本人や周囲がそれに気がつかないため、有効な対策が取れていない状態を「かくれ脱水」と呼びます。

実は「かくれ脱水」になっているのに、今まではそれが気づかないままに放っておかれることが多かったのです。医者にかかる脱水症の患者さんは、すでに発症してから数日経っている中度以上で、命の危険をとまなうものでした。本格的な脱水症になる前に有効な対策をとらないと、症状は一気に重篤へと進むからです。(参考:隠れ脱水ジャーナル)

高齢者が、「かくれ脱水」にならないためにできること。高齢者が「かくれ脱水」段階で脱水症を予防していくために、日常生活で心がけることを知っておきましょう。大切なことは、高齢者が脱水症を起こしやすい環境をできるだけ改善すること。外出のときに夏の列車内や量販店など、外気との温度差のある環境での体温調整の工夫をすること。そして、食事などで防衛体力をできるだけ保持することなどがあります。(参考:隠れ脱水ジャーナル)

隠れ脱水チェックシートがダウンロードできます。
かくれ脱水JOURNALを検索！！



美味しく食べて脱水を防ぎましょう

脱水症状対策に良い水分を多く含む食べものベスト10

- きゅうり(97%)
- 生ラディッシュ(95%)
- セロリ(95%)
- スイカ(91%)
- 生ブロッコリー(89%)
- 桃(89%)
- ヨーグルト(88%)
- 生人参(88%)
- プラム(87%)



きゅうりやスイカ、人参など、夏が旬の野菜が沢山あげられています。夏が旬の野菜は、太陽の光をたくさん浴びて育つため、ビタミン類やカリウムなどが多く、ほてった身体を冷やすのに役立つといわれています。きゅうりや人参をカットしたスティック野菜、スイカやりんごなどをカットしたフルーツを持ち歩いたり、おやつにするのもよさそうですね。こまめな水分補給を忘れず快適な夏を過ごしましょう。

もしも脱水になってしまったら

脱水症が重くになると、口からの水分を飲むのでは不十分です。医療機関を受診して点滴をもらい、適切な水分補給を受ける必要があります。軽い脱水症ならば、口から水分を摂ることが可能であれば、それにより改善も可能です。

口から水分を補給することにより点滴を受けるのと同程度の水分および電解質補給効果があります。体液が失われているのが軽いのであれば、ナトリウム(塩分)が多めのスポーツドリンクや、ナトリウム(塩分)が少なめの経口補水液などを摂取します。

(参考:味の素)

家事仕事って意外と筋力トレーニングになるんです。

『1回のトイレ掃除にかかる筋力負荷は、2Lのペットボトルを3本(6kg)持って、100m(時速4km)歩くのに相当する』というびっくりするデータがでたのです！しかもコレ、3分間のクイック掃除でのお話なのです。かなり衝撃的なデータですよ。そこで、いろいろな家事仕事の消費カロリーを調べたら、WEBに次のデータが載っていました。興味深い数字が並んでいます。

《主な日常生活と家事の消費エネルギー量

(20代女性、体重50kgの場合／10分当たり)》

ぞうきんがけ	38kcal	ガーデニング	26kcal
拭き掃除	28kcal	ゆっくり歩く	22kcal
洗濯(手洗い)	28kcal	普通の速さで歩く	27kcal
洗濯(電気洗濯機)	19kcal	急ぎ足で歩く	38kcal
掃除機による掃除	23kcal	階段の昇り降り	47kcal
炊事	23kcal	サイクリング(時速10km)	37kcal
アイロンがけ	22kcal	ジョギング(120m/分)	59kcal

出典:「体脂肪を減らすハンドブック」池田書店



高齢者の筋力と機能訓練には家事仕事が一番！！

上のデータは10分当たりのエネルギーの消費量を表しています。「拭き掃除」と「ゆっくり歩く」を比べてみると、拭き掃除は28kcal、ゆっくり歩くは22kcalとなっています。なんと、掃除の方が消費カロリーが多いのです。また炊事や掃除機による掃除もゆっくり歩くのと同程度のことがわかります。

また、日常生活の「買い物」はゆっくり歩くことと、荷物を持って歩くことが複合されるわけですから、更に消費カロリーは大きくなります。家からお店まで歩き、店内をウロウロし、更に家まで帰ってくると1時間程度かかることは普通ではないでしょうか？上のモデルで1時間だとすると、22kcal×60分＝132kcal以上のエネルギー消費が期待できます。エネルギーを消費するということはそれだけ、筋肉を使っていると言う事ですから、筋力トレーニングになっているといえるでしょう。

毎日、炊事、掃除、洗濯を続けることで、自然と筋力と、機能の訓練になっているのです。

毎日の当たり前のことを毎日続けることの大切さを再度実感できるデータでした。

認知症の方にも家事仕事が一番の機能訓練に！！

認知症になってしまうと、新しい事や複雑なことを理解することが難しくなってきます。更に、新しく覚える力も弱ってきますので、時間をかけようやく理解しても、またすぐにわからなくなってしまいます。それがストレスとなるのは当然で、さらに繰り返すと嫌になってしまい、トレーニングの効果は少なくなってしまいます。

認知症になっても、日常生活の力をできるだけ維持していくには、昔から当たり前のようにやっていたことをサポートを受けながら、繰り返し繰り返し行っていくことが一番です。

また、認知症の予防には新しい刺激が効果的です。しかし、それは刺激だけがあればいいと言うものではなく、やはり昔からの生活行為を繰り返し行う中で新しい刺激があるとさらに良いというものでしょう。

いなせなケアマネ事務所7月1日OPENしました。

介護の匠株式会社はこのたび居宅介護支援事業所(ケアマネ事務所)をオープン致しました。いなせなケアマネ事務所さつきが丘です。

身体が不自由になっても、認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるように支援していければと考えています。

これからも「いなせな」をよろしくお願いいたします。

介護の匠株式会社

