



ケアマネジャーだより

暑い日々が続いています。災害級の暑さと言われていることもあり、日々の暮らしの中でも命を守って行く為に、工夫が必要になります。水分補給に心がける、日中は涼しい所で過ごす等工夫をしていきましょう。

「水分はどの位とれば良いですか？」



1日に必要な水分量は体重×40mlです。

(例) 50(kg)×40(ml)=2000ml 起床時・食事中・入浴前・就寝前に加えて、1時間半～2時間おきに水を飲むことをおすすめします。

1回あたり、コップ1杯(200mL)が目安です。一気に飲みは胃腸に負担がかかるため、少しずつ飲みましょう。

食事で約1.3ℓ水分補給ができます。(和食の方が水分が多くなります)

※水分制限をしている方は医師、薬剤師の指示に従ってください。

簡単！ トマトスープ

<作り方>

- ① コンソメスープの素は、少量のお湯で溶かし、鍋(ポウル)に入れ、水を入れる。トマト1つは鍋の上ですりおろし、もう1つは1cm角くらいに切り、鍋に入れます。
- ② 塩、こしょうで味を整え、スープを盛り付けたら、最後にバジルペーストをのせ、完成です。(バジルペーストの代わりに、乾燥バジルとオリーブオイルをたらしてもいいと思います)

真っ赤なトマトにはリコピンと呼ばれるカルテノイドの一種が含まれています。リコピンは生活習慣病予防や老化抑制にも効果があるそうです

材料 (4人分)

- ① 水・・・400cc
- ② トマト…2個
- ③ コンソメスープの素・・・小さじ1
- ④ 塩、こしょう・・・ 適宜
- ⑤ バジルペースト (あれば)・・・ 適宜



夏の介護のポイント・・・今年の夏も暑いですね



オムツをこまめに変えましょう

- 汗による「蒸れ」が起こりやすくなります。蒸れは肌がかぶれる原因になるため、こまめに対処しましょう。
- おむつ交換する際は次のステップで皮膚を清潔に保つことをおすすめします。
 - ① おむつを開く
 - ② 排尿・排便・皮膚の状態をチェック（健康状態の確認）
 - ③ 蒸したオルヤガーゼ、ウェットティッシュで拭き取る
 - ④ 横向きに寝返りをうたせ、石鹸をつけた濡れタオルで拭く
 - ⑤ ぬるま湯で洗い流しながら全体を拭く
 - ⑥ 新しいおむつをつける



脱水を予防しましょう

夏は脱水状態に陥りやすく、血管が詰まって脳梗塞を起こす危険があります。脱水症状を予防するには、1日に1.5リットルを目安に積極的に水分を摂取していきましょう。しかし、糖分が多く含まれるジュースや、カフェインが含まれるお茶、紅茶、コーヒーといった利尿作用の高い飲み物は避けましょう。

介護をするときは、唇や腕、わきの下に脱水状態かどうかを見分けるポイントがあります。以下の状態が見られた時は危険です。できるだけ早く経口補水液を摂取しましょう。

- ・唇が乾燥してカサカサしている
- ・わきの下が乾燥している
- ・腕を掴んで話すとシワができたままになっている



入浴による脱水・体力消耗に要注意

浴室・脱衣所を使用していないときは、浴室の窓を開けておいたり、脱衣所・浴室の換気扇をつけておいたりなど、空気を入れ替えて湿度を下げるようにすることが大切です。長風呂は著しく体力を消耗させるため注意しましょう。お風呂から出たらすぐに水分を摂取できるよう、飲み物を脱衣所に持ち込んでおくことをおすすめします。

夏の花漢字クイズ

- ① 鳳仙花 ② 女郎花 ③ 杜若 ④ 鶏頭 ⑤ 牽牛花 ⑥ 薰衣草 ⑦ 百日紅 ⑧ 梔子

居宅介護支援事業所社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029

茂木 笠原 興 岡田 堀田 佐藤 杉山 津田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

