

しんゆり訪問リハ通信 12月号

～新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより～

TEL：044-322-8368 FAX：044-322-8427

責任者：梶 登士次 作成者：東 雄大

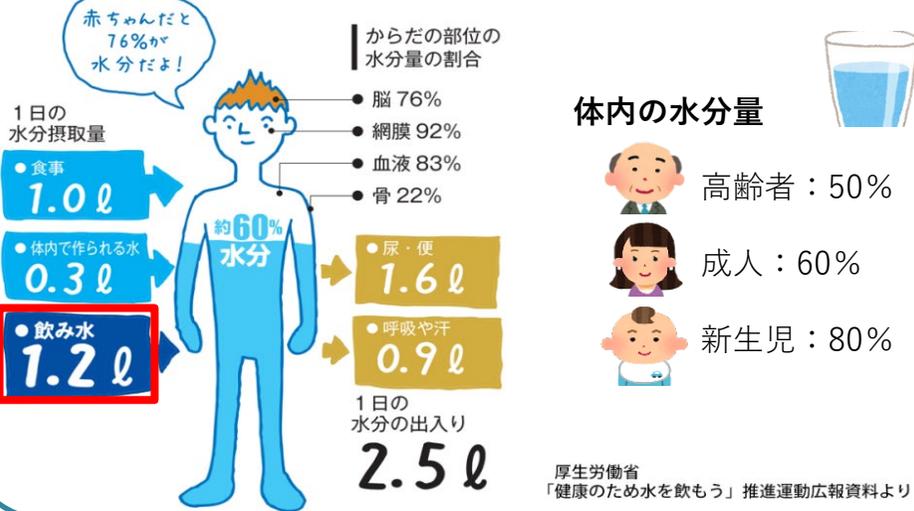


朝晩の冷え込みが強くなり、いよいよ冬本番となりました。冬は汗をかきにくく、脱水にはなりにくいと思われやすいですが、実は空気や肌が乾燥し、体の水分が失われやすい季節です。

今回は冬でも起こる**脱水**について紹介します。



1日に必要な水分量



こんな症状が出たら脱水かも

- 口の中がねばつく
- 喉が渇く
- 手先と皮膚の乾燥
- 尿の色が濃くなる
- 体がだるい
- ふらつく

意識障害やけいれんなどの症状があれば医療機関へ!

脱水の対策

1.水分摂取の管理

- ・ 定期的な水分補給
- スタッフや家族が飲み物を手元に置く

2.水分を摂りやすい工夫

- ・ 味付き飲料の提供
- お茶やジュース等の利用者が好む飲み物を提供
- ・ ゼリーや果物の活用
- 飲み物以外にもゼリーやスープ、果物等で水分補給できるように

3.環境整備

- ・ 適切な室温管理
- 室温が高すぎると脱水のリスク増加
- ・ 湿度管理
- 加湿器や部屋に洗濯物を干し乾燥を防ぐ

4.保湿ケア

- ・ 皮膚の保湿
- 保湿クリームなどを使用し、肌のバリア機能を保つ

※医師より水分摂取について指示されている場合は、その指示に従って下さい。ご不明な点がございましたら、ご相談下さい。

★ワンポイント(長崎編)

作成者の出身地**長崎のカステラ**は、しっとりとした食感が高齢の方でも食べやすいです。甘く、口に残りやすいため、飲水量を増やす目的としたおすすめのお菓子です。

長崎にはひな祭り等の祝い菓子として『**桃カステラ**』というのもあります。みなさんご存じですか?



最後に

本年も当院訪問リハビリテーションをご利用いただき、誠にありがとうございました。

来年も体調に気をつけながら、少しずつできることを一緒に増やしていきましょう。

引き続きよろしく願いいたします。

～お知らせ～

年末年始の休業 12/31(水)～1/4(日)