

# 改めて考える介護での水分補給 その2

前号では、介護が必要な高齢の方にとって大切な「水分補給」について、その必要性や、必要な量、水分補給が困難な場合の対処法についてお伝えしました。今号では引き続き、水分補給の際の注意点や、食事での水分補給についてまとめてみます。

## ●水分補給の際に注意すること

### ■姿勢に注意～上体を起こし、あごは下向きで～

高齢者、要介護者に水分補給する際は、身体が前傾姿勢になっていることを確認してください。上を向いた姿勢や、のけぞった姿勢で水分補給を行うと、飲み込む用意ができないまま喉元に水分が入っていきやすくなり、誤って気管に入る可能性が高くなります。気管に入ってしまった場合、誤嚥性肺炎や窒息をおこしてしまう危険性があるので注意しましょう。



### ■とろみやゼリー状に



また、嚥下機能が低下している場合は上手く飲み込めずにむせたりします。水分にとろみを付けるか、ゼリー状にすると、無理なく水分を補給することができます。

### ？？？なぜ、とろみをつけると飲み込みやすくなるの？？？

喉の奥には食道と気管の分岐点があり、普段は食道の入り口はフタ（咽頭蓋）で閉じられています。

食べ物や飲み物が喉の奥に送り込まれると、食道の入り口が開き、気管はフタで閉じられます。ところが、お水やサラサラの液体は喉を流れるのが速いため、反射が遅れてフタが間に合わないことがあります。とろみをついたお水は喉を流れるのが遅くなるため、フタが間に合いやすくなります。

### ■水分と一緒に塩分も摂取する

体内の塩分濃度（ナトリウム濃度）を保つため、水分補給する場合は塩分も一緒に摂取してもらうことが必要です。

食塩とブドウ糖が含まれた経口補水液や、梅昆布茶もおすすめです。後述の食事での水分補給も併用してみてください。



## ●食事やおやつで水分補給

水分は飲み物からだけでなく、食事から摂ることもできます。

ご飯をおかゆや雑炊に変えたり、みそ汁やスープからも水分補給が可能です。

また水分を多く含む食材も上手に活用しましょう。

### 水分を多く持種できる食材

- 野菜・・・トマト、きゅうりなど
- 果物・・・スイカ、イチゴ、ミカン、リンゴ 桃など
- おやつ（デザート）・・・ゼリー、プリン、ヨーグルトなど
- 食事・・・みそ汁（薄味）、豆腐など



なかなか飲み物を飲んでくれない、といった場合は、食事での水分補給も組み合わせたり、おやつやデザートで変化をつけるなど、工夫してみてください。



令和6年  
(2024年)  
4月号

vol.164

**安心、安全  
スピーディな対応**

訪問入浴・介護タクシーのことなら  
おまかせください!

026968 検索  
クローバーケアセンター  
**CLOVER**

**4月**

訪問理美容  
サービスの  
お知らせ

3日(水)  
※11日(木)  
※23日(火)

※pmのみ  
受付可

今月の脳トレの解答

問1：3.4.2.1  
問2：2.1.3.4  
問3：4.3.1.2  
問4：3.4.2.1



もちに似た食感なのに粘性が低い白玉の団子は、噛む力が弱くなつた方向けにもちの代用品としても利用されています。白玉粉に豆腐を混ぜることで噛み切りやすくなり、安全性が高まります。(※白玉粉でも危険な場合は、片栗粉と豆腐を混せて団子状にしたり、介護用に販売されているもちを利用しましょう。

### 作り方

- ① 白玉粉に絹ごし豆腐を加えてこねる。
- ② 丸めてから、真ん中をつぶし、沸騰したお湯でゆでる。
- ③ 浮かんで来たら取り出し、水につける。
- ④ ざつと冷えたらざるにあげ、水気を切ってからあんこにからめて完成。

※こねる時に抹茶を混ぜて緑色のだんご、かぼちゃマッシュを混ぜて黄色いだんごにすることもできます。

味付けも、あんこ以外にきなこもOK。だんごの大きさは飲み込む力に合わせて調整してください。



### ◆材料 (4人分)

白玉粉・・・1/2カップ(60g程度)  
絹ごし豆腐・・・1/3丁(150g程度)  
あんこ・・・適量(あずき缶なら1缶程度)

## クローバーケアセンターからのお知らせ

### ■介護報酬が改定となります

3年に1度の介護報酬改定により、訪問入浴介護の介護報酬が、従来の1260単位から6単位引き上げられ、1266単位となります。これに伴い、利用料が1回あたり約68円上がります。(※1割負担の場合では1回あたり約6.8円、2割負担で約13.7円、3割負担で約20.5円

## 2024年4月からの変更について

上がります。)

なお、清拭・部分浴については従来の1134単位から1139単位へ引き上げられます。

### ■管理者の変更

前任者の退職に伴い、訪問入浴介護事業所の管理者を小林象士郎に変更いたします。

## 今月の脳トレ

## 順番並べ替えドリル

問題 各問、指示された順番とおりに並べ替えて書き込んでください。



### 問1. 長い順に並べよ

- ①200ミリ ②20メートル  
③1キロ ④4000センチ

長い □→□→□→□ 短い



### 問3. ヒトの体にあるもので数が

多い順に並べよ

- ①目 ②口 ③手指 ④髪  
多い □→□→□→□ 少ない



### 問2. サイズが小さい順に並べよ

- ①官製はがき ②運転免許証  
③履歴書 ④新聞紙

小さい □→□→□→□ 大きい

### 問4. 直角に近い順に並べよ

①180度 ②45度 ③95度 ④60度

近い □→□→□→□ 遠い



住まいの修復・修繕なら

ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら  
株式会社シイ・アイ・シー



すべての世代が共生できる社会を目指して

LALLヒューマンホールディングス



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303



オフロクローバー



[www.026968.com](http://www.026968.com)

