

# 改めて考える 介護での水分補給

介護が必要な高齢の方にとって、水分補給が大切であることはよく知られていますが、決して簡単なことではありません。「水分を摂りたがらない」「少ししか飲んでくれない」などのお悩みを持つ方も多く、トイレが不安だからと控えてしまう場合もあります。

必要な水分量や、水分補給が困難な場合の対処法などについてまとめてみました。



## 水分補給の必要性

高齢になると筋肉の量が減るため、どうしても体内に貯めておける水分量も減ります。身体から水分が失われ、不足することで血液が濃くなると、血液がかたまりとなって血管に詰まってしまうことがあるので、水分補給で脱水を予防することはとても重要です。

## 水分補給の目安は？

1日に1～1.5リットル程度が目安とされます。少ない回数で、1度にたくさん飲むのではなく、飲む回数を増やし、トータルでしっかり必要な量を飲むことが大事です。リハビリや入浴など、汗をかきやすい活動の前後は少し多めに水分補給をしましょう。

## 水分摂取量の見える化

いつも使っているコップや湯呑み1杯あたりの容量はどれくらいかを把握し、何杯飲んだかを記録したり、ペットボトルごとに「午前中の分」「夕飯前の分」と目安を伝えたりすると、わかりやすくなります。



## 「飲みたくない理由」を察する

「とにかく飲んで!」とすすめてしまいがちですが、何らかの理由や不安を抱えている限り、いくらすすめても、積極的に水分を摂ってもらうことは困難です。

### ◇トイレが近くなるから・・・

トイレの場所や、行けるタイミング、オムツ交換のタイミングを伝えることで、水分を摂ることへの抵抗感を軽減できることがあります。リハビリパンツやオムツのパットなど、時間帯によって吸収量を考慮して使いやすいものを使用しましょう。



### ◇好きな飲み物じゃない・・・

水分が摂りにくい要介護状態の方は、水分の質よりも、量が大事。お茶やお水にこだわらず、ご本人が好きな味や好みに合わせた飲み物を用意してみてください。

はちみつを入れて甘くする、冷たいものより温かい飲み物が好き、炭酸飲料やジュースだと喜んで飲む、といった方もいらっしゃいます。



## 食事やおやつでも水分は摂れる！

お味噌汁には程よく塩分も含まれており、熱中症予防に適しています。ゼリーやかき氷、果物なども水分です。摂りやすい方法を工夫してみてください。

☆☆☆ **次回は水分補給での注意点や、食事での水分補給のコツなどについて、まとめてみます。**

よつば新聞

令和4年  
(2024年)  
3月号

vol.163

安心、安全  
スピーディな対応

訪問入浴のことなら  
おまかせください!

026968 検索

クローバーケアセンター

CLOVER

3月  
訪問理美容  
サービスの  
お知らせ

13日(水)

※7日(木)

※26日(火)

※pmのみ  
受付可



今月の脳トレの解答

①ほしぞらかんさつ  
②さんしすいめい

③うおうさおう ④しんかんせん ⑤ゆい  
いつむに ⑥ゆうえんち

問1④ 問2⑤ 問3① 問4③

# 簡単一品料理

☆☆スイーツのような! ? ☆☆

## ＊ ＊ まろやか胡麻豆腐 ＊ ＊

飲み込みの困難なお年寄りでも食べやすく、そのうえタンパク質が豊富で、カルシウム・ビタミンDも摂れるので、介護食にピッタリです。



### ★作り方

- ①豆腐は電子レンジで1～2分加熱します。(※1)
- ②軽く水気を切り、全ての材料をフードプロセッサーに入れて回します。(※2)
- ③全体がムラなく滑らかになれば出来上がりです。

### ◆材料 (1人分)

- 豆腐・・・1丁  
 ※絹でも木綿でも大丈夫  
 昆布茶・・・小さじ1/4  
 すり胡麻・・・大さじ2  
 キビ砂糖又は黒砂糖  
 ……大さじ2

(※1) 木綿なら加熱しなくても大丈夫です。

(※2) すり鉢を使う場合は、胡麻を先にするとうまくなります。

お砂糖の量はお好みの

甘さに調節を!!



## 花だより

～沿道で見つけた春をお届けします～



## 今月の脳トレ

## 読み方クイズ ①～⑥まで読み方をふい問1～問4に答えて下さい

- ① 星空観察
- ② 山紫水明
- ③ 右往左往
- ④ 新幹線
- ⑤ 唯一無二
- ⑥ 遊園地

問1 「ん」が最も多くつく言葉は?

問2 「む」がつく言葉は

問3 3文字めが濁音になる言葉は?

問4 「あ行」を最も多く使った言葉は?



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

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  
**株式会社シー・アイ・シー**

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

0120-026968



www.026968.com

