

かたふち

村の

## 給食便り 春号



平成26年4月

ひと雨ごとに暖かくなり、桜も開花し気持ちの良い季節になりましたね。かたふち村も4月から新年度がスタートいたします。今年度も利用者みなさんにおいしく食事を食べていただいて、健康に過ごしていただけるよう努力したいと思いますので、宜しくお願いいたします。今回は高齢者に多い「脱水」について少し紹介したいと思います

### 高齢者は脱水状態になりやすい!!

私たちの体の半分以上を占める水分。体温を調節したり、栄養素や酸素を運んだり、老廃物を排泄するなど、生命を維持する大事な役割があります。高齢者の場合、水分の補給と排泄の収支バランスがくずれやすく、脱水になりやすいので注意が必要です。



#### — 脱水になりやすい理由 —

- 加齢とともに体液（水と電解質を含む体内の総水分量）の貯蔵庫である筋肉量が減るため、体内に体液を蓄えにくくなっている
- 加齢により腎臓の機能が低下すると、老廃物を排泄するために、たくさんの水分（尿）が必要となり、体液が失われやすい
- 基礎代謝量が減少するにつれ代謝水が減っている
- 食欲不振などで摂取する水分量や塩分量が不足している
- 誤嚥や失禁を恐れて水分摂取を控えている
- のどの渇きを感じにくく水分や塩分の補給が不十分
- 不適切な量の利尿剤による作用で体液が失われる

参考：全国訪問看護事業協会ホームページより

#### — 脱水を予防するには —

##### ●適切な水分摂取

私たちにとって必要な水分量は、1日2.5L程度といわれています。この量には食事から摂取する水分も含まれているので、**食事以外に摂取すべき水分の目安は1Lくらい**になります。1日の水分摂取量が500ml以下であれば、いつ脱水になってもおかしくない状態です。

##### ●食事と水分摂取

適切な量の水分を摂取するためには、

- (1) 食事に含まれる水分を増やす、
  - (2) 食事介助で水分をとりやすくする、
  - (3) 食事以外でこまめに水分を摂取する、
- という3つの方法があります



かたふち村のご利用者は介護度も高く、高齢の方が大勢いらっしゃいます。脱水に対しては日頃から注意しなければなりません。脱水を予防するには、生活の中でこまめに水分補給できる仕組みをつくってあげるとトータルの水分補給量が増えると期待できます。

そこで4月より、ご利用者の好まれるジュースやカルピス、コーヒー牛乳などをおやつに取り入れようと計画しています。これから夏場に向けて脱水による体調不良をおこさないよう食事の面でもサポートしたいと考えています。

## 隠れ家レストランのご報告

25年度も「隠れ家レストラン かたふち亭」を実施しました。25年度は6回の開催で延べ60名の方にご参加いただきました。満足度調査の結果88%の方が「また、かたふち亭を利用したい」と答えて下さっています。来年度は満足度90%以上を目標にがんばりたいと思います。また、「準備と段取りの大切さを学べる」「実際にご利用者の喜び姿が目の前でみれる」と実際にきている管理栄養士・栄養士を目指す学生にとっても、学ぶべきことが多い行事となっているようです。



補足のご報告 3月20日（木）平成25年度長崎県福祉栄養士協議会研修会にて、かたふち村として「食事形態の工夫について」の発表を行いました。

特別養護老人ホーム かたふち村  
管理栄養士 山田 由貴