

# ハートランド五條だより

## 令和元年 夏号



7月6日 ハートランド五條のお隣にある、社会福祉法人一会 ローズ様が行っております、納涼祭に参加させていただきました!!



ご利用者様は、盆踊や花火、  
出店でのお買い物を楽しんで下さいました♪



7月29日 デイサービスで夏祭り!!

ヨーヨー釣り・射的・盆踊・かき氷をしました♪



デイサービスをご利用いただける方、募集中です。どうぞお気軽にお声かけ下さい。  
特別養護老人ホーム ハートランド五條

〒637-0071 奈良県五條市二見5丁目3番63号 TEL: 0747-26-0005



8月15日

## 吉野川祭り納涼花火大会

場所は限られておりますが、施設内から  
観覧できますので、一緒に  
観覧されてはいかがでしょうか？

当日は、玄関を21時まで解放いたします。  
夜間体制の為、職員が同伴しての観覧は  
できませんのでご了承ください。



## 12月までの 理美容予定日

9月10日 (火)

10月15日 (火)

11月12日 (火)

12月10日 (火)

ご利用の方はお気軽に  
お申し付けください

## 知識の小部屋

～高齢者によくみられる脱水症～

### ○脱水症とは

体の機能を保持するための重要な体液は、人間の体の約6割(高齢者は約5割)を占めているとされ、血液・リンパ液・消化液などから構成されています。体液は、体外に出る水分量・塩分量と、体内に補給する水分量・塩分量が同じくらいの時にバランスを保てます。しかし、大量に汗をかいたり、発熱や下痢などで水分が失われると、体内に必要な水分量と塩分量が十分ではなくなり、そうした状態が脱水症です。

### ○脱水症の危険性

体液には、呼吸から取り込んだ酸素や食事からの栄養素を体中に届ける働きがありますが、脱水症に陥っているとこの機能が低下します。そのため、軽度の脱水も放置しておくと、血管や内臓、脳などに必要な酸素や栄養素が行き渡らず、思わぬ病気に繋がるおそれがあります。糖尿病や排尿障害などの病気の予兆である可能性もあり、命に係わることもあります。症状が進行しないうちに気付くことが重要です。

### ○こんな症状が現れたら脱水症のサイン

軽度・・・皮膚や唇の乾燥、手の甲の皮膚をつまんだ後すぐに戻らない、ふらつきやめまい、爪を押した後に色がすぐに戻らないetc...

中度・・・頭痛や吐き気、汗や排尿の量が減る、嘔吐や下痢など、明らかな体調異常etc...

重度・・・話しかけても反応がなく意識がもうろうとした状態になる、意識を失い体の痙攣が起こるetc...

### ○普段からできる脱水症の予防方法

#### ●1日に必要な水分量を知っておく

高齢者の1日に必要な水分摂取量は、体重1Kgあたり約40mlといわれています。体重50Kgでは約2Lです。食物から摂取する水分量は約1Lなので、食事以外に約1～1.5Lの水分を摂取するのが目安です。

#### ●部屋の湿度や温度を調節する

室内環境を整えることで、体の水分量が保たれます。乾燥しているようであれば、加湿器を使用したり、濡れタオルを干したりして、室内の湿度を上げましょう。

#### ●定期的に水分補給をする

喉が渇いている自覚がない場合もあるので、定期的に水分補給をするよう促しましょう。特に、起床時・食事前・入浴後・運動後・飲酒後などは水分補給が必要です。

#### ●フルーツやゼリーなどで水分補給をする

フルーツやゼリーなどからも水分摂取が可能です。本人の好みや体調に合わせて提供してみてください。

デイサービスをご利用いただける方、募集中です。どうぞお気軽にお声かけ下さい。

特別養護老人ホーム ハートランド五條

〒637-0071 奈良県五條市二見5丁目3番63号 TEL:0747-26-0005