

ケアマネだより

第14号
平成28年8月発行

- ◆ 社協理念 あたたかい手 やさしい心で つなげよう 福祉の輪
- ◆ 経営理念 おもいやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます



残暑が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。朝晩は秋の気配も感じられるようになってきましたね。もうじき過ごししやすい季節の到来です。

さて、皆さんの中にも、涼くなった途端に、「寒いから」「冷え性だから」と、何枚も下着を重ね着したり、めいっぱい着込んだ状態で過ごしている方がいらっしゃると思います。

ご高齢の方の場合、夏だけでなく、秋から冬にかけても、脱水症状に陥ることがしばしばあるそうです。身体機能が低下してくると、汗をかきにくかったり、喉の渇きを感じなかったりするため、水分不足に気づかないことが多いようです。涼しくなったからといって、水分補給を怠ってはいけませんね。

糖尿病や高血圧などの持病があったり、栄養不良、肥満気味の方は、特に注意が必要です。

脱水症状に陥っていないかのチェック方法をご紹介します。



- 体温が 37 度以上である。
- 爪を押したあと、色が白色からピンク色に戻るまで 3 秒以上かかる。
- 皮膚にはりがない。
- 部分的あるいは全身的なけいれんがある。
- 意識レベルが低下している。
- 体重減少が 3%以上。
- 脈拍数が一分間に 120 回以上。

上記の症状に 1 つでも当てはまれば、脱水症が疑われます。
経口補水液などで速やかに水分補給を行いましょう。



編集後記：先日、仕事で湯之谷の宇津野地区を訪問中、道路を横切るキツネに遭いました！道路を渡り切ると、民家の軒先にちょこんと座り、可愛い顔でこっちを見ています。車を停めて写真を撮ろうとした瞬間…逃げ去ってしまいました…。タヌキはいるけどキツネってめずらしくないですか？

悠花



在宅介護支援センター湯之谷

魚沼市大沢 213 番地 1

湯之谷基幹集落センター内

電話：025-792-8184

(24 時間対応致します。)

