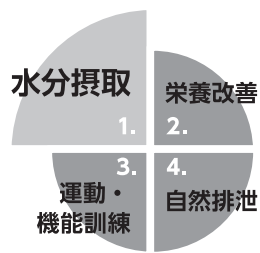


nagomiプラスの
4つの基本ケア



今回のテーマ：『水分摂取と認知症』

1. 水分摂取

基礎代謝向上 口腔内清潔 むくみ改善 認知症の予防 血圧の安定 脳機能の覚醒

ワンポイント* レッスン 『水分を多くとることは、最強の認知症予防!』
必要な水分摂取量 1,500ml/一日 ※腎不全・心不全の方は医師の指示に従ってください。

人間の体の約60%は水分ですがこの水分は、汗・尿・排便などで、毎日代謝していきます。その分、補給しなくてはなりません。身体の水分量が1%低下することで、頭がぼんやりすることから始まり、その状況が継続することで、時間を掛けて認知症の症状へと変わっていきます。ご高齢者は脱水になりやすいのですが、定期的な水分補給を心がけることで、脱水がもたらす意識の低下や不活性な状態を回避することが可能です。また、脱水状態が長期化することで引き起こされる認知症の予防にもつながります。

水分補給を心がけながらも、食事、運動、人との交流など、さまざまな日常シーンでの取組みも認知症予防では大切になります。

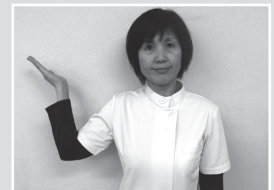
参考文献：竹内 孝仁「水をたくさん飲めば、ボケは寄りつかない」講談社.2013

永井PTからの
ワンポイント
アドバイス:

体内に必要な水分量は一日1,500mlです。冬場は特に水分が不足しがちになるので注意が必要です。

暖かいお茶やお白湯など体を冷やさず水分を取るよう心がけましょう。以下、水分を多くとるためのポイントをお伝えします。

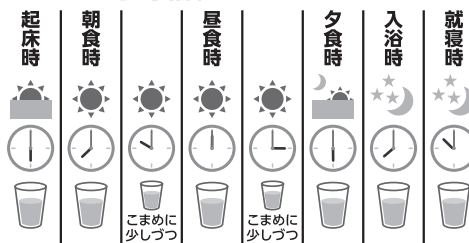
nagomi顧問理学療法士 永井美香子



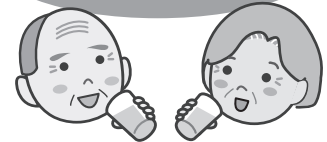
<ポイント>

- 水分補給のタイミングを習慣に
- いろいろな種類を用意する
- こまめに少しずつ
- 寒天ゼリーで代替も

水分補給のタイミング



一回コップ1杯(200cc)を目安に摂りましょう



nagomiプラスでの
取組みのご紹介



一日6回以上の水分摂取と習慣化

(摂取量1,000~1,500ml)

nagomiプラスでは、一日に必要なとされる水分摂取量1500mlを達成するために、通所時に1000mlの水分摂取が行えるように、水分提供の時間、タイミングを多く設けています。

運動前後、入浴前後はもちろんのこと、運動の合間にも水分提供の時間を設け、一度にたくさんガブガブ飲むのではなく、こまめに少しずつ水分摂取ができるように時間設定しております。また、ご利用者皆様の通所時の水分量の記録もつけており、水分摂取量の少ない方には、スポーツドリンクをお勧めしたり、また小さなコップで50mlの水分を数回提供したりと、工夫をしております。水分量の記録は、お帰りの際にお渡しする当日の記録にも反映されるため、通所時にご自身がどれだけ水分摂取できたのかが、目で見てわかります。

また、水分摂取した時間も記録として残るので、記録した水分摂取の時間、水分摂取量を参考に、ご自宅でも同じように過ごして頂ければ通所時と同じ量の水分がとれ、水分摂取の習慣化へとつながります。

nagomi PLUS

お問い合わせはお近くの
リハビリデイサービス
nagomiプラス各施設へ



nagomiプラスの施設情報は、
カメラを起動し、右記の
QRコードを読み込んで下さい。

