

施設内勉強会のご報告 ①

(株)大塚製薬工場・田嶋さまを招いて、「高齢者の脱水対策と経口補水療法」について学びました。改めて脱水予防の知識を深めることができ、とても勉強になりました。



サンプルを頂きました。液体がむせ易い方はゼリータイプもあるようです。



味に関しても、リニューアルされて、飲みやすくなっていました。



村のまほん新聞十二月号(十一月のまきで)



- ①大根は卸して、汁気をきっておく。
- ②柿は洗って、皮をむき、イチョウ切りにする。
- ③酢、砂糖、食塩をよく混ぜておく。
- ④ボウルに大根おろし、③の調味料、柿を、混ぜ合わせ器に盛りつける。熱湯をかけた三つ葉又は、かいわれを飾る
(4人分)



特別養護老人ホーム
かたふち村
管理栄養士
山田 由貴

野菜をもつ一品 柿のおろし酢あえ	
材料	大根おろし 200g
	柿(半分) 120g
	酢 大さじ 1
	砂糖 大さじ 1
	食塩 小さじ 1/4
	みつば又はかいわれ



おろし酢あえは、他に、みかんや、りんご等もおいしく出来ます。

平成二十八年十二月の予定

十二月十二日 ユニット忘年会
十二月十五日 ローソン販売
十二月二十六日 多床忘年会

脱水について

大塚製薬工場の田嶋さんから、研修会で教えて頂いたことを今回はご紹介します

●水分が足りなくなると体の機能もストップする

体に水分が足りなくなると、血液が濃くなって血管が詰まりやすくなります。そうすると、栄養素や酸素を必要な場所にスムーズに運べないため、体力低下の原因になってしまいます。また、血液が不足すると体温の調節機能も失われます。血液は、カラダを巡ることで、内部で作られる熱を体表へ運び発散させているのです。脱水が進むと、この役割も奪われてしまいます。さらに血液は老廃物も運んでいます。しかし、その循環がうまくいかないと老廃物の排泄もストップ。さらに危険な状態に近づいてしまうのです。

●脱水状態にはカラダがほしがる水を

水とともに電解質等が奪われる脱水症には、水だけでなく、ナトリウムやカリウムなどの電解質をバランスよく補給することが大切。ただの水を摂取しても、薄まった体液の濃度を保とうと、さらに水が体外へと排出され、脱水が進行する恐れもあります。水分と同時に電解質等を補給するようにしましょう。

発熱、嘔吐、下痢（水様便）の際は、より多くの電解質が失われます。下痢の際に、糖分を多く含んだジュースなどを飲むと、腸管内の浸透圧が高くなり、かえって下痢をしてしまうこともあります。夏に比べ熱中症の危険はないとはいえ、冬場もノロウイルスによる嘔吐、下痢症や、インフルエンザによる発熱等、脱水に気をつけましょう。

参考：株式会社大塚製薬工場HPより

施設内勉強会のご報告 ②



角町歯科の衛生士さんを講師に、口腔ケアについての研修会を実施しました。実際に鏡を見ながら口の中をスポンジで確認していくことで、触ると痛い部分や力加減など口腔ケア時の注意点が再確認できたようです。

