

# あしやぎ通信

## 活動紹介



### 認知症カフェ開催のお知らせ

**6月9日(土)**  
AM10:00~12:00

場 所: デイケアあしやぎ

ミニ講座: 高齢者と自動車運転免許について

講 師: 認知症疾患センター

AM10:00~11:00頃まで

### 臨床美術報告 5月1日(木)

#### コースターに描く

色鉛筆で丸や三角、四角などを描きオリジナルのコースターを作りました。早く仕上げた方は、2枚目も作っており、いろいろなデザインで素敵なコースターでした。



## 5・6月の行事

5月17日(木) 6月6日(水) 6月21日(木)	クリニカルアート開催日	スタンピングで描く紫陽花: 紫陽花の密集する花の細部への視線を転じることで、既成概念にとらわれずにモチーフから受ける印象を大切に、補色の下地による色彩効果やスタンピングによる面白さを楽しみます。 溶け出す色と形: オイルパステルをオイルで溶かしてつなげて生まれる不思議な造形的な形や面白さ美しさを発見し 糸瓜の量感画: 「へちま」の形の面白さを感じながら、オイルパステルの混色で、微妙な色味を発見します。
5月25日(金) 6月22日(金)	ふれあいコンサート	ボランティアの方々による歌会です。 デイケアあしやぎにて、13:30~14:30まで行ないます。 ご家族の方も参加できますのでぜひ一度、ご覧になってください。
5月28日(月) 6月25日(月)	散髪サービス	美容師さんがデイケアに来て行います。 料金 カット1440円 カラー/パーマ(カット込み)3291円 ※利用を希望される方は、事前にあしやぎスタッフまでお声かけください。
6月9日(土)	認知症カフェ	(時間)10時00分~12時00分 (場所)デイケアあしやぎ ミニ講座: 高齢者の自動車運転免許 講師: 認知症疾患センター

## 高齢者の脱水症に注意

脱水症とは、単なる水不足だけではなく、ナトリウム(塩)と水分が同時に不足している状態です。

高齢者は食事や水分の摂取量が減少し、本人も気づかないまま脱水となり、重症化すると命に関わる事があります。脱水症は症状が出にくく、本人が気づかないまま脱水症になることがあり、それを「かくれ脱水」といいます。脱水は年齢を問わず誰でもなってしまう可能性がありますが、高齢者には特有な脱水症の理由があります。その理由として

### 1) 体内の水分が減っている

加齢に伴い、食欲の減退や食べ物を飲み込む嚥下機能に障害が生じると、水分の摂取量が減り、筋力の低下により筋肉量が落ちる事も体内の水分量が減ってしまう原因になります。

### 2) 体の感覚の鈍り

体の感覚が鈍ることで、のどや口の渇きを感じにくくなり、自分から水分補給することが少なくなります。

### 3) トイレに行く回数を減らすために水分をとらない

体が不自由になったり、介護が必要になったりすると、トイレに行くことも困難になります。そのためトイレに行く

### 4) 薬を服用している

利尿作用を含んでいる薬を飲んでいる方は、尿量が増えて体液が減少しやすくなります。

### 5) 内臓の働きが低下している

加齢とともに低下する内臓の働きも脱水症を引き起こす原因です。特に体内の水分量をコントロールする腎臓の働きが低下すると、塩分濃度を適応の調節ができなくなり、脱水症が陥るリスクが高まります。

### ☆脱水症状が出た場合の応急処置

応急処置として、経口補給水で水分補給することです。(経口補給水はスーパーや薬局で購入できます。)

意識がない場合は自力で水分補給できないため、点滴で水分を体に入れる必要があります。その場合は経過観察するのではなく、救急車で病院へ行きましょう。

高齢者の1日に必要な水分摂取量は体重1kgあたり、約400ミリリットルです。食事以外で1日1000~1500リットルの水分が必要になります。

高齢者はのどの渇きを感じにくかったりするので、周囲の方が定期的な水分補給をしたりと脱水症を未然に防ぐようにしましょう。