

ケアマネジャー 森内の介護マメ

知識

水分摂取の大切さ



～高齢者は脱水になりやすい～

高齢者は筋肉量が減る為、水分も減ってしまいます。更に体の中にある水分量を調整する役割を担っている腎臓の機能が低下する為体液のバランスが崩れ脱水を起こしやすくなります。

更には、感覚機能の低下によって喉の渇きに気付きにくい事と併せ、「トイレが近くなるから」と水分を控えがち・・・

毎年多くの方が脱水で搬送されています。

- ① トイレに行ったら一口でも水分！ → 習慣化していきましょう
- ② 【麦茶】【ほうじ茶】が有効。塩気のある物も一粒、一緒に摂取しましょう
- ③ ゼリーや水ようかん、フルーツなども◎(制限されている方は医師にご相談を)
- ④ 寝る前とお風呂後、起床後は必ずコップ1杯の水分を！

介護職員

かわと ともえ
川戸 智恵



笑顔と元気が取り柄です。

ご利用者が安心して在宅生活が送れるようにあけぼの荘が楽しい場になるよう頑張っています。いつでもお声掛け下さい！

介護職員

だいどう のりよ
大同 典世



あけぼの荘開設から勤め、3年程鱒留の事業所へ異動し心機一転、昨年末再びあけぼの荘へ戻って参りました。ご利用者お一人お一人と信頼関係構築する事をモットーにしています。

介護職員

よしだち えみ
吉田 知恵美



自然豊かな環境にあるあけぼの荘で、私自身もご利用者と一緒に楽しみながら働く事を大切にしています。経験は重ねていますが常に初心を忘れずに努力しています

あけぼの荘正規職員の元気いっぱい3人組です。毎日ご利用者の笑顔を大切にしようと寄り添っています。

業務以外にも日々家事や勉強などとっても頑張っています★

宜しく願いいたします！

あけぼの



とくし丸：火曜日 金曜日



「おはようございます！」から「また明日！」まで
笑い声が絶えないあけぼの荘

色々辛い事や悲しい事もあるけれど、一日一日を大切に支援しています★

介護は本当に素敵なシゴトです
職員平均年齢**50.3歳**で頑張っています