

まずは私たちが生きていくために「水」は欠くことのできない存在です。山などで遭難した場合でも食事を取らなくても3週間は生きられるが、水が無いと3日しか生きられないと言われていました。メリット①意識障害予防（意識がはっきりする）②認知症予防 ③便通がよくなる ④ぐっすり眠れるようになる ④脳梗塞や心筋梗塞などのさまざまな健康障害の予防、その他多くのメリットがあるかと思いますが、水は生命維持に欠かせない存在なのです。

水分をしっかり摂ることでおこる勘違いですが、「夜中にトイレに行きたくなくて寝不足になるのでは？」と心配される方がいらっしゃいますが、日中に水分をしっかり摂っていると日中の活動量が増える、睡眠ホルモンが増える、熟睡度が上がると言われていています。実際に当施設で宿泊されている方にもトイレが近くなることを心配される方も多くいらっしゃいますが、経験則として水分を多く摂取したからといってトイレの回数が極端に増えているようには思いません。逆に水分、食事をしっかり摂られる方のほうが熟睡されています。尿がたまっている刺激は500ccでも1000ccでも変わらないようです。熟睡していれば尿がたまっても気づかずに眠り続けることが出来ますが、眠りが浅くてすぐに目が覚めてしまうと、たまっている刺激を感じてしまうようです。夜のトイレを考えて、昼の水分摂取を控えるというのは、熟睡を遠ざけて、逆に頻尿や夜間の尿失禁を増やしてしまうようです。

また夜、眠っている間は、抗利尿ホルモンで尿量を減らすのですが、そのホルモン分泌が加齢とともに衰えていくことから夜間頻尿になります。しかし、水分を十分に飲むことで、そのホルモン分泌をよくしている可能性もあるともいわれています。

次月号では、歩くことの大切さをご紹介します。

水分摂取の大切さなどは、竹内孝仁教授（医学博士）の書籍から学んだことをご紹介します。

高齢者の食事と健康

今回は、食事と健康のお話です！

歯科
衛生士

Y.K



食事には、栄養を摂るだけでなく、喜びや満足感を得るという大切な役割もあります。加齢と共に、噛む力や飲み込む力、消化機能が衰え「昔のように食べられなくなった」とお悩みの方も多いのではないのでしょうか。体の変化に合わせて工夫しながら、美味しく楽しく食事を味わいましょう。

○噛む・飲み込む力の衰え⇒唾液の減少やむせ等で食事がしにくい場合は、刻む・とろみを付ける等**食べやすい食形態**にしましょう

○骨や歯がもろくなる⇒高齢の方は、カルシウムやミネラルも不足しがちになります。**乳製品や小魚など栄養価の高い食品**を料理やおやつに加えましょう

○濃い味付けを好むようになる⇒味覚が鈍くなると知らないうちに塩分や糖分を摂りすぎてしまう事があります。**酢やレモン汁・薬味や出汁等**で香りや風味を豊かにし、過剰摂取を防ぎましょう。

また、硬いものが噛みにくい方も**噛む回数**を増やす事が大切です。よく噛む事で唾液の量や飲み込みの回数が増え、顎や喉の筋力低下の予防に繋がります。

今月のスタッフのコメント

お題 最近うれしかったことは？

介護職

R.K



お花見の時期が大好き

桜の花が大好きで、毎年桜が開花する時期はとてワクワクします。通勤途中に毎年きれいに咲く桜の木があり、仕事帰りにお花見をしてとても幸せな気持ちになりました。

介護職

K.I



自宅の庭に思わぬ花が

我が家の庭に、植えたことがないオレンジ色のポピーが咲きました。この梅雨空に鮮やかなオレンジの花が次々咲いて思わず笑顔になりました。どこから種がきたのか不思議です。