

65歳以上が50%であることも医学上知られています。ではどのくらいの水分が失われると、体に変調が生じるのでしょうか。意識の覚醒レベルが落ち、頭がぼんやりする、イライラや疲労を感じるといった症状が起きるのは、**総水分量のほんの1~2%**程度が減ったところ。1~2%…ぼんやりする、イライラ、疲労感 3%…血液循環悪化、脳梗塞などが起こりやすくなる 5%…体の自由がきかなくなる 7%…幻覚、幻聴、意識混濁が起こる 10%…死に至る

ペットボトル1本分の水分がなくなるだけで、意識の状態は正常ではなくなってしまうわけです。ですから、初期でも自分の**脱水症状に気付きにくい**ため、脱水がますます進行してしまうのです。

しかも高齢者ほど、体内で水分を多く貯蔵する**筋肉が減っていく、感覚が鈍くなり喉の渇きを感じにくくなる、腎機能の低下で老廃物の排泄にたくさん水分を必要として尿量が増える、といった特有の機能低下も加わって簡単に水分不足に陥り、意識障害が起こりやすくなります。**

特に体の水分は、昼間のうちに出ていくので、夕方から足りなくなることが多いのです。

それでは1日の水分はどのくらい飲めばいいかという「**1日1500cc**」又は「**体重X30cc**」の水分摂取が必要になるといわれています。ただし、1500ccはひとつの目安です。夏場など、熱中症による脱水症状が起こりやすい時期などは、**2000cc**くらいまで増やしたほうが良いともいわれています。「そんなに飲めないよ!」と言われる方がいますが、**大丈夫です!水分は日々飲むことを心掛けていると飲み慣れてきて自分でも信じられないほどの水分が摂れるようになります。**当事業所の利用者さまも水分摂取量がどんどん増えている方が多くいらっしゃいます。なお、心不全や腎不全などで水分制限を指導されている方や、ほかに持病のある方の場合は、水分摂取について必ず主治医と相談する必要があります。



筋肉について

理学療法士

今回は『筋肉』がテーマです。筋力低下の何が悪いのか、筋肉にはどんな力や効能があるかご存知ない方が多いかと思います。

筋肉は体を支え、動かし、エネルギーを貯蔵する機能があり、筋肉量の減少は、運動機能の低下を及ぼし姿勢が悪くなったり、関節痛の発症や悪化、転倒の危険が高まるだけでなく、免疫力の低下や血糖値の上昇などを引き起こします。

筋肉は20~30代頃をピークに日常生活のみの動作では**徐々に減少**していきます。しかし、**筋肉は何歳からでも鍛えることができる**と言われており、高齢者でも個人に合った適切な負荷のトレーニングを続けることで筋力増強の効果が得られます。

最近の研究では、**75歳から84歳の高齢者では、歩く速度が速い人は長く生きられる**ことがわかってきているそうです。歩行速度は筋肉量と関係しているため、**筋肉量が多いほど長生きできる**ことを表しています。皆さんもぜひ今から**筋力トレーニング**を始めてみませんか?

今月のスタッフのコメント

お題 最近嬉しかったことは?

看護師



A.T

ラオス スプライト!

ガーデニングが趣味の私は特にシダ類が大好きで、シダを求めて園芸店巡りをしています。先日、とても欲しかった『ラオス スプライト』に出会い即決購入。似合う鉢も購入したら痛い出費になりましたが、日々シダを眺め癒されています。

介護職



T.A

古き良き映画作品

改めてスポットライトが当てられた古き良き昔の古い映画作品を4Kの綺麗な映像にリマスターされていて、自分の世代ではない作品を鑑賞する事で今の時代では感じられない新鮮な感覚を味わい楽しんでいます。