

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果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?

相談員



G.K

断捨離!

最近の嬉しかったことは、前々からやりたいと思っていた『断捨離』が出来たことです。時間が取れなくて出来なかったのですが、お休みの日に気合を入れて不要なものを捨てました。今ではスッキリ快適お部屋です。

管理栄養士



S.K

卒業式・入学式

卒業式や入学式に出席できたことです。感染症対策で縛りがあった数年前、子どもの卒業式に参加することができませんでした。当たり前に参加していた行事も中止が続き、それを思うと成長を間近に見られ参加できることは嬉しい出来事でした。