



院是

すべては患者さんのために

家庭の医学

高齢者の脱水症予防

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

小春日和

こはるびより

発行
2015年8月

第129号

高齢者が脱水症に
なりやすい理由

体の水分が失われた状態の脱水症。
特に高齢者は脱水症になりやすい傾向にあります。

脱水症チェック

- ・ 筋肉量が減るため体内に体液を蓄えにくくなっている。
 - ・ のどの渇きを自覚しにくい。
 - ・ 腎臓の機能が低下する。
 - ・ 食事が減る。
 - ・ トイレに行く回数を減らすために水分を控えてしまう。
 - ・ 利尿作用を持つ薬を服用している場合、体液を失いやすい。
- ① なんとなく元気がなくだるい。
 - ② わきの下が乾いている。
 - ③ 口の中や唇が乾燥している。
 - ④ 尿の色が濃く、量が少なくなった気がする。
 - ⑤ 指で爪の先を軽く押し、すぐ(2秒以内)に赤みが見えない。
 - ⑥ 食欲不振が続いている。
 - ⑦ 微熱がある。
- 2つ以上ある人は要注意です。

脱水症になりやすい人

- ・ あまり水分をとらない。
- ・ 食が細くなった。
- ・ 食事をぬいてしまう。
- ・ 下痢や嘔吐をした。
- ・ お酒をよく飲む。

脱水症の症状

のどが渇く(渇かない場合もある)、尿量が減る。
けん怠感、頭痛、めまい、嘔吐、立ちくらみ、食欲低下などがあります。



脱水の回復には経口補水療法

高温の環境で運動や労働をした場合、体温を下げるために汗をかきます。汗をかくと水分だけでなく電解質も多く失われます。そのため水と電解質を両方補う必要があります。軽度から中程度の脱水には、経口補水液を飲む治療法があります。最近ではドラッグストア等でも売られています。経口補水液を飲んでいても症状が改善されない場合は医療機関を受診して下さい。

脱水症を予防するためには

日頃からきちんと食事をとり、こまめに水分をとりましょう。また、涼しい衣服にする、暑い時には我慢せずにエアコンを使うなど環境を整えることも大切です。

経口補水液がない場合、砂糖と塩で代用の補水液を作ってみましょう。

〈材料〉

- 水……1リットル
- 塩……3グラム(小さじ1/2杯)
- 砂糖……40グラム(大さじ4と1/2杯)

水に塩と砂糖を入れてまぜるだけ。レモン汁を入れるとおいしく飲めます。



今月の目次

- ① ページ 家庭の医学
- ② ページ イベントニュース
- ③ ページ 通所リハビリテーションのご紹介
- ④ ページ メディカルフィットネスから通信外来診察担当医表

EVENT

イベントニュース

一老健施設でビアガーデン



7月15日、ビアガーデンが開催されました。提灯や旗を飾り付けし、歌謡曲が流れ、居酒屋のような雰囲気になった2階のリハビリ室に、老健の利用者さん約25名が集まり楽しい時間を過ごされていました。

ビールやジュースなどで乾杯して、焼き鳥やとうもろこし、焼きそば、餃子等を食べながら、一緒の席になった利用者さん同士で話が弾んでいたようでした。

約2時間の楽しい時間を過ごし、終わったあとも「お腹



いっぱい食べた」「楽しかった」と余韻に浸っている様子でした。

また楽しい行事をたくさん開催していきたいと思えます。

一回復期病棟でケーキバイキング

7月15・16日、4階回復期病棟でケーキバイキングをしました。イチゴやチョコ味のケーキ、メロンゼリーや羊羹などたくさん種類の種類があり、二つ選ぶ事が出来るので何を食べようか迷いながらも楽しそうに選んでいました。

病棟では初の試みでしたが、「甘くて美味しいなあ」、「もっと食べたい」と好評で、普段より賑やかなおやつ時間のようになりました。



● 夏まつりのお知らせ ●

日時

8月29日(土) 午後3時30分～午後5時

場所

南東北春日リハビリテーション病院駐車場内

屋台やアトラクション、バザー等の模擬店が出店します。入場は無料です。たくさんの皆様のご来場を心よりお待ちしております。

※雨天の場合は内容を一部変更して屋内にて行います。
※院内駐車場は使用できませんので、特設【牡丹園西駐車場】へ駐車をお願いします。病院までのシャトルバスが随時運行しております。病院周辺のお店や空き地への無断駐車はされないようお願いします。



お問い合わせ

南東北春日リハビリテーション病院
夏まつり実行委員会
☎ 0248-63-7299



通所リハビリテーションのご紹介

施 設 紹 介

今回は病院通所の「リハビリスペース」を紹介します。以前の施設は病棟の患者さんとマシンを共有されていましたが、現在は通所専用でワンフロア内にマシンが配置されています。フロア内にマシンがあることで職員の見も届きやすく、状態に合わせたリハビリメニューや負荷量を提供し、リハビリスタッフや介護スタッフが対応させて頂いております。

ニューステップやエルゴメーター、低周波電気治療器、ウォーターベッドも台数が増えたことでよりスムーズに行って頂くことができるようになりました。



▲ニューステップ
手と足を使って全身運動ができます。

▼エルゴメーター
負荷を調整して足の運動ができます。



▲ウォーターベッド
全身をほぐしリラクゼーション効果があります。

お問い合わせ、ご相談等随時承ります。

南東北春日通所リハビリテーション ☎ 0248-63-7291

リハビリコーナー

「自立支援ロボ導入が始まります」

今回福島県におきまして、「医療施設用ロボット導入モデル事業」*が始まり、当院にも試験的導入が決定しました。ロボットは、医療・福祉・生活支援用ロボット開発企業「サイバーダイン」

(茨城県つくば市)が製造・販売する「ロボットツールHAL®」と呼ばれるもので、当施設では肘や膝関節に装着し思い通りの動きをアシストするHAL® 自立支援用(単関節タイプ)を導入します。

これまでも当院ではロボットを使用した取り組みを進めてきましたので、今後もリハビリ支援の一環としてロボットの活用を積極的に推進していきたいと思っております。

(※最先端ロボットを臨床現場に導入し、その運用方法について検証する福島県の事業)

(※最先端ロボットを臨床現場に導入し、その運用方法について検証する福島県の事業)



画像元：Prof. Sankai, University of Tsukuba / CYBERDYNE Inc.
サイバーダイン社のホームページ <http://www.cyberdyne.jp/>



メディカルフィットネス さくら

通信

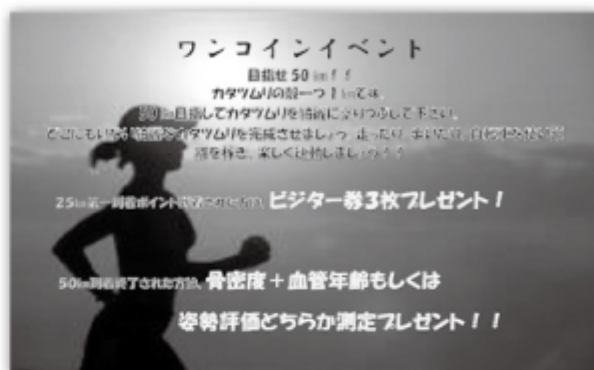
めざせ50km!! ワンコインイベント実施

7月になり、気温も上昇し暑い日が続くようになりました。日中は温度が高く、外ではなかなか運動することが大変になりました。室内とはいえ、フィットネスでも熱中症の予防の呼びかけと温度管理に力を入れております。

今回は「めざせ50km」ということで、フィットネス内の有酸素マシンで距離を稼ぐイベントを行いました。誰でも500円で参加することができ、専用の真っ白な「カタツムリ」が描かれた用紙に距離を稼いだ分だけ好きな色を染めていきます。中間地点の25km到達で「ビジター券」を3枚、50km達成で「骨密度+血管年齢」もしくは「姿勢評価」どちらかお好きな方を測定させて頂きました。

今回の参加者は過去最高の延べ85名が参加し、達成後再度参加される方もいらっしゃいました。「暑いからどうしようかなって思ったんだけどね」と来るのを迷われていた方も「目標ができたから頑張らないとね」と暑い夏に負けないで取り組んでいらっしゃいました。初めは「無理そうじゃない?」と諦めていた方もイベントに参加されている方に勧められて参加し「今日は6km頑張ったの!」と前向きになり、皆さんとても楽しそうに稼いだ距離を塗っていました。

外で歩くのだけでも大変な夏だからこそ、涼しいフィットネスで運動しませんか?見学も受け付けておりますので、どなたでもお気軽にお越しください!お待ちしております。



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!! ☎ 0248-63-7252

■外来診察担当医表 整形外科の診療日は毎月第2・第4月曜日です。(祝日除く) ※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫		専門外来/ 脳の健康外来*	
	午後2:00~ 4:30					専門外来/ 脳の健康外来*	小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					
整形外科	午前9:30~12:30	小林 利男					

健診 ●一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
●協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉



■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279

南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
通所介護事業所 南東北春日リハビリ石川 TEL.0247-56-3711

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日 検索



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



「小春日和」は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルインキを使用しています。