現場ですぐ役立つ

品質向上（アゲ）（アゲ）通信

今回のテーマ

フレイル予防　～「水分」～

こまめな水分補給と予防のポイント

これから暑くなっていくと、水分を取るのは特に大事だね

緊急事態宣言が解除されましたが、「3密」でデイサービスやショートステイの利用回数が少なくなる可能性があります。「巣ごもり」の時期も長く、お客様の健康やＱＯＬに変化がみられませんか？

★いつものケアに水分摂取ケアをプラス、身体０（ゼロ）や自費で摂取

Point「なんとなく元気がない・食欲がない、だるい」

⇒【提案・工夫のポイント】
- 最近体調はいかがですか？
- ご家族等に心配ごとはありませんか？
- どのようなものを召し上がっていますか？食欲はありますか？
- 体重が減ってきていませんか？
- 口唇が渇いていませんか？

家族も安心

Point「足がつって痛い、頭痛がする」

⇒【提案・工夫のポイント】
- 自分のコップはありますか？何をどのくらい飲んでいますか？
- 好きな飲み物はありますか？
- トイレ行ってますか？尿の色は濃くないですか？
- 寝る前に水分を控えていませんか？

認知症にもいいかも！

Point「めまいや立ち眩み、ふらつく」

⇒【提案・工夫のポイント】
- お薬の中に利尿剤はないですか？
- 転んだりしていませんか？
- バイタルは安定していますか？
- むくみはないですか？

Point「お客様を取り巻く環境はどうですか？」

⇒【提案・工夫のポイント】
- 適切な換気やエアコンを使用していますか？室温はちょうどよいですか？
- 着ているものは涼しいですか？
- 汗かいていませんか？

運動量UP

Point「いつもとはちがう発言がある」

⇒【提案・工夫のポイント】
- 排便状況はどうでしょうか？
- 眠れてますか？
- お薬ちゃんと飲んでますか？
- いつもよりボーっとした様子はありませんか？
- 物忘れが増えていませんか？

気分もUP

みずたまさんはやっぱり頼りになるね！

みずたま介護ステーション

次回は、「栄養」についてお届けします