

地域の関わり

自分ができること

- 自己啓発**
- ・自分が脱水にならないよう水分をとる
 - ・アルコールを飲んだら水分を必ず取る
 - ・湿度、温度にも気を付け十分な睡眠をとる
 - ・飲み過ぎには注意
 - ・毎日水分量をかく
 - ・夏場は涼しくなってから畑に行く
 - ・毎日の体重測定
 - ・出かける時には帽子をかぶる
- 活動**
- ・激しい運動に注意
 - ・暑い時は長時間外へでない

水分・食事の声掛け

- 水分摂取勧める**
- ・時間を決めて水分補給をする
 - ・リハビリ前後での水分摂取促す
 - ・好みの飲み物をきいて、出来るだけ出して、しっかり水分をとれるようにする
 - ・水分を入れるペットボトルを配る。自分の名前を書いたマイボトル
 - ・水を飲む、水分を取る時間を決めて、水分摂取日課表を作成して配布する
 - ・一日の飲水の摂取量を冷蔵庫に貼っておく
 - ・手作り補水液を作って、冷蔵庫に常備しておくようすすめる
 - ・夜間起きたら水分をとるを合言葉にする
 - ・手の届くところへ水分を置いておく
 - ・グランドゴルフ前にみんなでペットボトル一杯の水を飲む
 - ・市民全員で水分を取る時間を決める
 - ・熱中症予防の声掛け
 - ・汗をすごく書いた時はOS-1や少量の塩分を加えた水の補給を勧めるように声掛けする
 - ・畑仕事している人をお茶に誘う
 - ・トイレに行くことを気にして、水分をとらないことがないように伝える
 - ・集まりの場では、水分補給タイムを設けるなどの声掛け
- 水分・食事の形態**
- ・きゅうり、スイカや夏野菜を食べる
 - ・塩の入った飴をなめる
 - ・家の塩を天然塩にすりかえる
 - ・水分たっぷりお菓子の普及
 - ・バランスの良い食事作りをする
 - ・水分のみではなく、塩分もとる。持病には注意
 - ・都こんぶを食べる
 - ・食事から水分をとる。毎食一汁を心がける

- 訪問**
- ・高齢者の家を訪問して、声掛けするボランティア組織をつくる
 - ・一人暮らしの高齢者宅に訪問し、様子観察をする
 - ・訪問先の高齢者に脱水予防の方法についてわかりやすく伝える(例:冷蔵庫に一口メモ)
- 支援**
- ・精神的なダメージがあればフォローする
 - ・脱水と思ったら爪を押してみる。皮膚をみる。手足を触る
 - ・トイレに度々行くのが嫌だと言われ、水分を取らない人が多いので、脱水症は怖いよと声掛けをする
 - トイレ動作が自立できるように訓練する
- 地域の取組**
- ・栄養委員の活動にプラスして、脱水予防の食事について普及啓発
 - ・愛育委員で取り組んでいる熱中症予防の取り組みを継続する
 - ・郵便、農協、宅配の人達の声掛け 水道・電気メーター
 - ・暑くなる前から、水分摂取や、汗をかく運動に取り組む、ふれあいサロンなど
 - ・認知症サポーター・キャラバンメイト
 - ・PTA サービス事業所
 - ・民生委員
 - ・訪問時のお茶一杯運動をする
 - ・高齢者、独居家庭に声掛け、見守りをする

- クールシェア**
- ・昼間の日差しをさけて、涼しい場所で過ごす
 - ・真夏の日中は外へ出ない、仕事しない
 - ・冷房が効いているところへ集まる
 - ・熱い所での作業はしない

家族ができること

- 家族**
- ・遠方に住んでいる家族も気にしてちょくちょく戻る
 - ・何気ない話の中にも、耳を傾けてあげる
 - ・本人が暑くないといっても、室温をチェックし、居室の温度調整を行う
 - ・家族にトイレに行った時におしっこの色をチェックするよう話す
 - ・家族同士で声掛け
 - ・おばあちゃんのペットボトルのお茶を補水液にかえる
 - ・一人暮らしの父にスポーツ飲料を薄めたものを持っていく

環境整備

- 環境を整える**
- ・我慢しないでクーラーを活用する
 - ・電気毛布の使い方を説明する
 - ・居室に温度計、湿度計をおいてチェックするようにする
 - ・部屋の換気をしてクールダウン
 - ・衣類の調整、布団の調整
 - ・緑化運動、木を植える

知識の普及

- 知識の普及**
- ・1日の水分摂取量を知ってもらう。ペットボトル3本など分かり易いようにする。
 - 目標水分量を設定**
 - ・酒(アルコール)は脱水と呼ぶと伝える
 - ・発汗しなくても脱水になることを伝える
 - ・冬でも脱水になると高齢者に伝え、こまめに飲水するよう促す
 - ・高血圧の人、熱中症予防のため塩分をとらないといけないという思い込みを上手に伝えることが必要
 - ・糖尿病、高血圧の方は塩分、糖分を取りすぎないように伝える
 - ・水分摂取の目安の指導を行う(薬の内容による適量の説明)
 - ・脱水の症状について伝える
 - ・水分と言っても、コーヒー、大量の緑茶、アルコールはダメということを伝える
 - ・お年寄りに水を飲ませ隊を結成
- 研修**
- ・職員に脱水について意識づけ、勉強会など
 - ・地域組織、団体の行事等(健康講座など)のテーマとして提案する

観察

- 観察**
- ・生活環境に注意
 - ・気温、気密性
 - ・衣類などの確認(服など着込んでいないか)
 - ・トイレ、便秘、回数、薬の確認
 - ・食欲不振
 - ・心臓、腎臓、栄養状態、肺活量等、全体的に再確認
 - ・言動がいつもと違うか観察する
 - ・爪を押してまわる
 - ・脱水症状がみられていないか確認する
 - ・自宅での食事、水分、睡眠などをチェックする。デイでは、体温、脈、血圧、排泄量、水分量はチェックできる
 - ・水分量の確認

広報

- 広報**
- ・アイチャンネルや備北民報で脱水予防を呼びかける
 - ・防災無線を使い予防啓発をする(予報を流す)
 - ・定刻になったら水分補給のチャイムを告知放送で流す
 - ・脱水についてのパンフレットを作成し、病院に置いたり、市報にはさむ。
 - ・お店、コンビニ、健診など多くの人の目につくところに啓発ポスターを貼る
 - ・脱水はボケにつながることをPRする(ボケは皆関心あるから、熱中症よりも響くかも)
 - ・脱水予防でしてほしい事のリストを配る(家に貼る)
 - ・脱水に関するグッズを作成する
 - ・脱水に関するスタンプラリーを作成し、町内で参加賞をあげる
 - ・訪問や健診で、秋や冬も水分摂取を呼びかける

自分が明日からすることリスト

- ・安否確認時の呼びかけの徹底
- ・一緒にお茶を飲む
- ・薬局でお茶を勧める
- ・正しい知識を広める
- ・室温の調整の声掛け
- ・秋になっても水分摂取を勧める
- ・マイボトルを持ち歩く
- ・施設のスポーツドリンクを高血圧、糖尿の方には薄めて提供する
- ・アルコールは水分補給にならないよとみんなに伝える
- ・訪問時に利用者宅で天然塩を勧める
- ・手作り経口補水液を勧める
- ・部屋に温度計、湿度計をおいて、この数値になったらクーラーをつける等約束事を決める
- ・脱水は一年中気を付ける様話す
- ・訪問時に爪を押してみる
- ・本人への声掛け(水分補給の大切さ、目安、方法)
- ・休肝日を作る(飲み過ぎに注意)
- ・睡眠をしっかり取る
- ・今日学んだことを復習して、自分で実践。身近な人に広める

集まれる場所を作る

- ・クールシェアしながら水分摂取
- ・小地域のサロンを作る。サロンに集まる
- ・らくるっとに接続タクシー作る
- ・小学校きれいな廃校を使う。校長室でお茶を飲む
- ・老人会などでお茶会をする

環境づくりをする

- ・トイレ設置地図を作る
- ・温度計の設置をすすめる
- ・つる植物(ゴーヤ、朝顔等)の種を配布

普及啓発をする

- ・脱水予防のパンフレット・ポスターを作成
- ・標語を募集する
- ・医師が出るコマーシャルを作成、呼びかける(新見放送)
- ・行政放送で全体に呼びかけを行う
- ・病院等にバランスのいい献立の雑誌をおく
- ・夜間起きたら水分をとるを合言葉にする

マイボトル運動をする

- ・名前を書いたペットボトルを配り、持ち歩くようにする

お茶一杯運動をする

- ・訪問時にお茶を一杯一緒に飲むようにする



脱水スタンプラリーを開催する

- ・脱水に関するスタンプラリーを作成し、町内で参加賞をあげる

脱水予防隊を作る

- ・飲ますんじゃー!

自分でもチェックできるようにする

- ・簡易式自己チェックリストを作成し配布する
- ・一日の飲水の摂取量を冷蔵庫に貼っておく
- ・水を飲む、水分を取る時間を決めて、水分摂取日課表を作成して配布する
- ・脱水予防してほしい事のリストを配る(家に貼る)

脱水対策商品を開発する

- ・新見市限定脱水対策飲料を作る
たまがき茶・たまがき昆布

課題

- ・誰がなにをやるか決まらないから、出来ない。誰がする?
- ・独居、認知用、老々介護等外とのつながりがない方に誰が、いつ、対応するのか?

はじめの一步

