

# 水分摂取に関する 援助のあり方について

特別養護老人ホーム

恵の海

管理栄養士 古賀真由美

## はじめに

### 全国老施協・自立支援介護ブックレット

#### 「水」～介護は水に始まり、水に終わる～

- ・これを読み、介護における水分摂取の大切さを認識する。高齢者は、様々な要因で脱水傾向にある。脱水症を合併すると死に至るなどの弊害が生じやすく、高齢者のQOLの観点からも、脱水予防としての的確な水分摂取と同時に人間としての尊厳のある援助は重要である。そこで、当施設でも、職員への研修を行い、取り組みを開始する。



## 施設内での研修

- 水の働き
- 施設で使用しているコップの容量
- 現状（提供している飲み物の量は1200ccで目標の1500ccに達していない。加えて、提供された飲み物をすべて飲まれている方は少ないことから、入所者様のほとんどが水分が足りていないということになる。）

⇒職員の**現状把握**及び**意識統一**を図る



## 提供方法の工夫①

一人一人に合った提供方法を考える

飲み物  
の種類

トロミ  
あり・なし

温度

容器

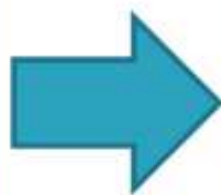
タイミング

## 提供方法の工夫②

食事用のコップ変更



150cc



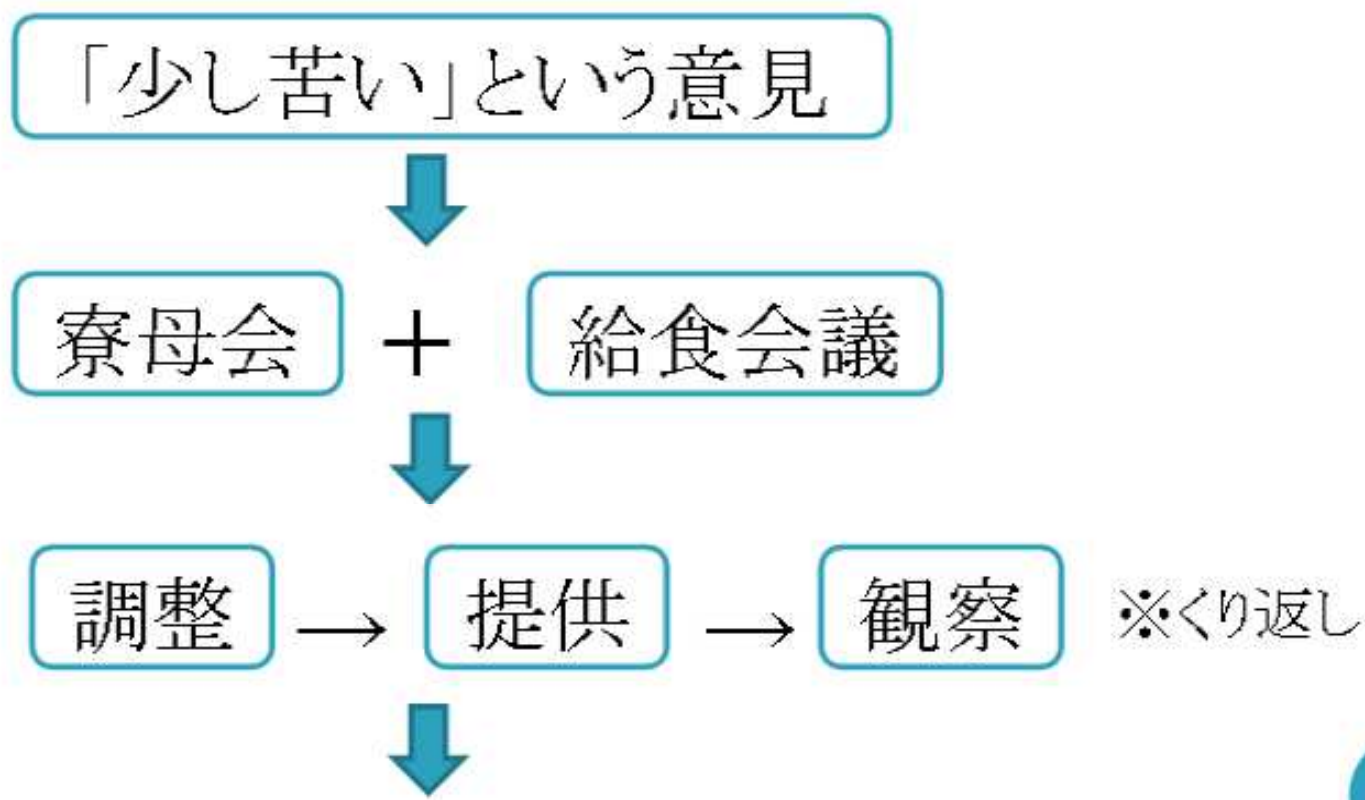
200cc



## 提供方法の工夫③

コーヒーの検討

(入所者様の嗜好に合わせて、味を見直す)



皆様に好まれる味になる

## 提供方法の工夫④

### クラブ活動

(月1回料理クラブにて抹茶やミックスジュースなど普段とは違う飲み物の提供)



## 考察

- 小さな工夫の積み重ねで入所者様も無理なく水分摂取量アップに繋げることができた。
- 認知症の方へのアプローチがとても難しかった。
- 水分摂取が進まない入所者様に対して、無理に進めるのではなく、なぜ飲みたくないのか、どんな飲み物なら飲んでもらえるのかを日々のコミュニケーションの中で探すことが大事である。そして、その情報を関わる人みんなで共有することで施設全体の水分摂取量が増やしていく。
- 関わる人全てが理解し協力していくことが大切だ。
- 提供しているもののみで、入所者様の水分量がコントロールされていることを頭に入れ、介護していかなければならない。





## まとめ

- 特に認知症高齢者の栄養摂取ならびに食事援助や、脱水予防のための水分摂取を含む援助方法に対する課題は多く、それらの現状と課題とを明らかにし、対策を考えていきたい。
- スタッフの研修・教育において、特に新人スタッフへの水分摂取の援助に対する重要性や人としての尊厳あるケアについての教育が求められる。
- 個別性を考慮した水分摂取を目指し、スタッフの意識改革が今後の課題となる。
- 水分摂取の取り組みは短期間でできるものではないので、より多くの入所者様に良い影響が現れるよう施設全体で取り組みを続けていきたい。



## 参考資料

公益社団法人 全国老人福祉施設協議会 発行  
全国老施協・自立支援介護ブックレット  
「水」～介護は水に始まり、水に終わる～  
著者 国際医療福祉大学大学院教授  
竹内 孝仁



ご清聴ありがとうございました

