愛の家 甲斐長塚 通信

Vol.09
2025

今月のベストショット！

お花見でパシャリ📷☆彡

小瀬スポーツ公園

県立美術館の夜桜

仲良しご夫婦

管理者　中込より

いつもお世話になっております。
過ごしやすい暖かい季節になってきましたね♪
新年度がスタートして慌ただしい日々と思います。
GH甲斐長塚でも新卒職員の入社がありました。
今月紹介する職員はそんな新卒採用で仲間入りした「平賀里緒」さんです！

「高齢者は脱水になりやすい」という話を聞いたことがある人も多いのではないでしょうか。実は高齢者が脱水になりやすいことには明確な理由があります。

①体内の水分量の違い

加齢によって割合は変わりますが、成人の身体に占める水分（体液）は60%です。この水分（体液）には血液も含まれます。対して高齢者の身体に占める水分（体液）の割合は成人よりも40%も少ない50%です。高齢者の水分（体液）が成人よりも10%も少ないわけですから、夏場に高齢者が熱中症のリスクが高くなることも頷けます。

②喉の渇きを感じづらくなる

高齢者は感覚機能の衰えから、喉の渇きを感じづらくなります。
喉の渇きを感じづらくなると、水分の摂取量が減り、脱水になりやすくなります。

③腎臓の働きの低下

腎臓には体内の水分量をコントロールする働きがあります。しかし加齢とともに、腎臓の働きは低下していきます。水分量をコントロールできなくなると、体液のバランスが崩れ、脱水になりやすくなります。

④薬の影響

高齢者が服用している薬の中には利尿作用があるものもあります。
尿の排出により、体内の水分量が減り、脱水になりやすくなります。

脱水にならない理想の体内の水分量
脱水にならないために
脱水になるとどうなる？

上記内容についても詳しく解説されています。暑くなる季節に向けて是非、知っておいて損は無い情報です。
続きは下記QRコードより、健達ねっとのページをご覧ください　↓

健達ねっと
高齢の介護と健康を支える学研の情報サイト

「食レポ紹介」

今月の食レポはホルモン焼きのお店「笑え門」さんです☆

今回はGH甲斐長塚のご近所にオープンした「笑え門」のご紹介です(^)o(^)
職員の誕生日のお祝いを兼ねて行ってきました☆彡
ホルモンて美味しいですけど飲み込むタイミングが難しい・・・と思うのは私だけでしょうか(´艸`)
仕事仲間と美味しく楽しく過ごせました♪
皆さんも是非ご賞味あれ☆彡

スタッフ紹介
平賀里緒

皆さん初めまして(^^)/
新卒で4月入社しました、平賀と申します。
社会人として、介護職員として皆様に頼りにされる人になれる様に努力して参ります☆彡
どうぞ宜しくお願い致します。

愛の家グループホーム甲斐長塚
山梨県甲斐市長塚３６３－１
待機者２名　　055-268-2833
ご相談ください