

半信半疑から始めた水分摂取量の向上

齋藤竜也（介護支援専門員）

株式会社福祉のひろば天童営業所

Key words :

水分摂取量

◆はじめに

閉じこもりから、身体機能が低下していたが、水分摂取量を向上し、改善に繋がった経験をしたため若干の考察を加え報告する。

◆事例紹介

- ・I氏 84歳 男性 要介護1
- ・障害老人の日常生活自立度：J2
- ・認知症老人の日常生活自立度：IIb
- ・既往歴 混合性認知症、甲状腺機能低下

Y市生まれ。学生時代ボクシングやバスケ等を行なうスポーツマン。小学校教諭として働き、29歳で結婚し婿に入る。退職してからは自宅で音楽教室を開き、80歳までバイオリンやピアノを教えていたが、教室を閉鎖してからは自室に閉じこもり、家族との接触も少なくなる。

◆ケアプラン

自室で閉じこもりの生活を送っていたが、日課として散歩はしている。すり足で歩行するため転倒に対して家族は心配している。また夜間にトイレまで間に合わず失敗することが週2、3回ある。「水分摂取量の向上」「活動性の向上」のため通所介護（以下DS）利用を勧める。

◆ケア方法と展開

アセスメントの際に水分量を確認すると400cc程度の摂取量だが、日課として散歩は毎日のように約1km程度実施。すり足歩行のため外で転倒しないか家族は心配していた。夜間トイレの失敗もあり水分量が少なく身体機能の低下もあるのではと考え、水分の重要性を説明。氏は「水分を摂取すると排尿が多くなり、失敗に繋がるため水分を控えている」と話す。身体の水の出入りを説明すると多少は納得された様子もみられた。水分量を向上し、散歩の継続とDSでパワーリハビリ（以下PR）を行うと夜間トイレの失敗も改善できると提案。利用前に見学を行うと学生時代ボクシングやバスケ等を行うスポーツマンであったため、PRのマシンに対して興味を示し利用開始。担当者会議時に利用時水分量1000ccは確保し、

自宅でも摂取できるような習慣付けを行ってもらうようお願いした。初回利用時から水分量1100cc程摂取、PR実施。他者に自分を知ってもらおうと積極的に話をしている姿もみられた。自宅では好き勝手に行動しているため集団活動に適するか心配で妻も利用状況の確認に来られるが、問題なく利用されていることに安心される。1ヵ月後自宅水分量も1000cc程度まで摂取するようになり、夜間トイレの失敗は週1回程度に減少。氏は「排尿の失敗があるのに水分量を上げることに對して半信半疑ではあったが、水分を摂取するようになってからは失敗する回数も減ってきた」と話す。2ヵ月後自宅、DS利用時も約1500cc程度摂取。「トイレまで我慢できるようになり失敗がなくなった」と氏は話す。利用にも慣れ、なじみの仲間も増えた。氏が楽しく利用しているため「今までの生活より積極的に活動していることに驚いている」と妻は話す。8ヵ月後自宅水分量も約2000cc程度摂取、体調も崩すことなく過ごせている。DS利用時に挨拶を任せられ、その際に水分の重要性を説明して下さる。知人からも歩行状態が安定してきたと言われ、張り合いになっていると話される。食事は自室で孤食であったが、氏から家族と一緒に食事を行うように提案し実施している。

◆結果

	利用前	1ヵ月	2ヵ月	8ヵ月
水分量（一日平均）	400cc	1130cc	1487cc	1910cc

通所介護利用後の変化

利用当初	8ヵ月後
水分量を上げると排尿量が増えるのではと半信半疑	失敗することがなくなったことで水分摂取の重要性を理解
すり足歩行のため転倒に対して家族が心配している	歩行状態が安定したと知人より伝えられ張り合いを持つ
自室に閉じこもり家族との接触を図らない	氏から家族と一緒に食事を使用と提案する

◆考察・まとめ

「身体の活動性」は、水分が足りているか足りていないかによって上がったたり下がったりする。水が足りないと身体的な活動性はガタンと落ちてしまうほど水分は身体的な活動性に影響をすると竹内は述べている。今事例では脱水状態のまま散歩を行っており、歩行状態も不安定であったが、水分摂取量を向上させたことで身体と意識が活性化され、身体も変わり気持ちの面での変化にも繋がったと考える。今後の課題としてはこのまま閉じこもらないためにもDS以外での行き場所に参加してもらい、そこでも役割を構築していく事が必要と思われる。