



～ 訪問リハビリだより 夏 ～

水分をきちんと摂って、リハビリを頑張りましょう！！



テーマ：【水分不足と水中毒】



だいぶ暑くなってきて、脱水気味の方も増えてきているのではないのでしょうか？脱水がテレビでも問題視されてきて、水分摂取に気を付けられている方も多いと思います。しかし、ただ単に水分を取るだけでは逆効果になることがあることをご存知でしょうか？疾患や年齢によって異なりますが、1日の必要水分摂取量の目安は約 1500ml です。当然脱水も怖いですが、塩分などを取らずに水だけ取ってはいは一般的に言われる『水中毒』になってしまいます。実はスポーツドリンクもナトリウム濃度が低いため、飲みすぎると水中毒を引き起こすといわれています。脱水になってしまったのであれば、経口補水液と呼ばれる飲み物を取ることが理想とされています。正しい水分摂取で暑い夏を元気に乗り越えましょう！  
当院では熱中症予防として、経口補水液 OS1 を取り扱っております。お気軽にご相談下さい。

症例紹介 <土いじりが再びできるようになりました！>

90代 男性

<原因疾患名> 廃用症候群、イレウス、COPD 等

リハビリ開始時は両膝の痛みと筋力低下により、立ち上がりも自立では困難で介助が必要な状況でした。ご本人様は「また外に出たい」とのご希望があり、それに向けて両下肢の筋力増強・両膝の疼痛軽減目的のマッサージ、室内の歩行練習を歩行器にて開始しました。3週間後には痛みが少しずつ改善し、屋内歩行は自立になったため、屋外用の歩行器をレンタルし、屋外歩行の練習を開始。3か月たった現在では、駐車場内にあるプランターの手入れは自立で行い、リハビリ中は介助にて自宅隣の畑に行って軽い野菜の手入れができるまでに回復しています。近日ご本人様、ご家族様とともに1泊2日の旅行に行くとのことで大変喜んでいただけました。 ※写真の掲載に関して、ご本人様・ご家族様の承諾を得ています。

①初期：室内歩行器訓練開始

②3W後：屋外歩行器訓練開始

③3M後：菜園ができるまで回復

