



## ケアマネジャーのお仕事サポート

テーマ

### 「適切なケアマネジメント手法」実践研修での「あるある」 ～水分の摂取支援②～

「水をしっかり摂って」と管理して健康維持を支援しましょう。

**お茶の飲み過ぎに注意!!**以前は「カフェインには利尿作用があるので、お茶で水分補給するのは良くない」とされてきましたが、実はお茶にも水分補給の効果は期待できます。しかし右記のようなリスクがありますので水分補給のメインは「水」がおすすめです。

- ① 尿路結石のリスクが高まる
- ② 睡眠の質が落ちてしまう
- ③ 歯の着色原因になる
- ④ 鉄の吸収を阻害する
- ⑤ 体を冷やす作用がある

カフェインが気になる人は、下記のような**ノンカフェインのお茶**を選びましょう。

● 麦茶 ● 黒豆茶 ● そば茶 ● ごぼう茶 ● ルイボスティー



※はとむぎ茶もノンカフェインですが、利尿作用があるため水分補給には不向きです。

### お茶やジュースから切り替える時のコツ

日ごろからお茶やジュースを中心に水分補給していた方が急に水に切り替えると、少し味気なく感じられるかもしれません。そのような場合には、レモンやライムなどで水に香りをつけて飲みやすくするのもオススメです。



余談

**Q** 実践研修中、受講者から「味噌汁の量を量るのはどうしたよいですか」との質問。

**A** 味噌汁を入れる容器に水を入れて測ればよいです。

## 水分摂取の把握に「食事チェックシート」の活用を

調理をする家族及び訪問介護員に食事内容をメモってもらう。その際に水分量も記録してもらいましょう。インターネットで「食事チェックシート」と検索すると多数のシートを見つけることができます。いくつか印刷してどのタイプがよいかを選んでいただくのも水分、食事内容に関心を持っていただくきっかけにもなりますね。

食事チェックシート				
	水分	魚	肉	野菜
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



執筆者

**木村隆次** きむらりゅうじ

薬剤師

介護支援専門員

介護支援専門員指導者一期生

医療・介護連携協働をライフワークに活動中。大学卒業後、製薬会社のMRとして勤務した後、青森市内で薬局を開局。薬剤師として居宅訪問をしていた際、福祉用具と住宅改修に興味をもち没頭。介護支援専門員指導者の一期生。2000年4月から13年間日本薬剤師会常務理事、2010年から2022年まで青森県薬剤師会会長を務めた。2005年11月から日本介護支援専門員協会会長（初代）として厚生労働大臣の諮問機関で介護報酬や介護保険制度を議論する分科会・部会の委員を歴任。現在は、青森県介護支援専門員協会会長として自立支援型ケアマネジメントの普及のため後進へ情報発信し育成に努めている。