

平成24年度 全国老人福祉施設研究会議
愛知・名古屋会議

効果的な水分摂取の方法論

事業所名 : 高齢者総合福祉施設ウィローふたば
認知症対応型通所介護
ふたばデイサービスセンター

報告者 : 主任相談員 服部ゆう子

共同研究者 : 施設長 加納善之
通所介護課長 加藤倫好

施設紹介

高齢者総合福祉施設

ウィローふたば

＜介護保険制度事業＞

- ・特別養護老人ホーム
- ・ショートステイ
- ・大規模型デイサービス
- ・**認知症対応型デイサービス**
- ・ヘルパーステーション
- ・ケアプランセンター

＜福祉制度事業＞

- ・ケアハウス

＜委託事業＞

- ・地域包括支援センター
- ・シルバーハウジング事業
- ・緊急通報受信センター



施設紹介

認知症対応型ふたばデイサービス リーフレット

社会福祉法人ふたば福祉会
地域密着型

ふたば
デイサービスセンター



「今まで」と
「今、そして
これから」を
大切に



FUTABA DAYSERVICE

ふれ愛あなたと笑顔で

ウィローふたばの研究への取り組み意義

- 1 年々変化するサービスへの要望に対応する。
- 2 理論・根拠に基づいた「科学的介護の研究」の必要性（毎年事業所内で研究報告会を開催）
- 3 福祉の根幹にかかわる課題に組織を挙げて取り組む。
- 4 工業界・医療業界との協力体制による研究の必然性
- 5 結果的に工業界・医療業界と対等し評価され職員の処遇が改善される。

1. 研究動機・背景

- 竹内孝仁氏
「水分・食事・排便・運動」のケア
- 1,000m l 摂取することが難しい
(デイ利用中)

2. 問題と目的

- 水分を摂取することが良いとわかっていても、**飲まない**と**いった問題**があった。
- 利用者に無理なく十分な水分を摂っていただく**効果的な方法**を探ることを目的とする。

3. 仮説提示

水分摂取の基本的な要因である

- ①水分の種類
- ②摂取時間帯
- ③温度
- ④コップの種類

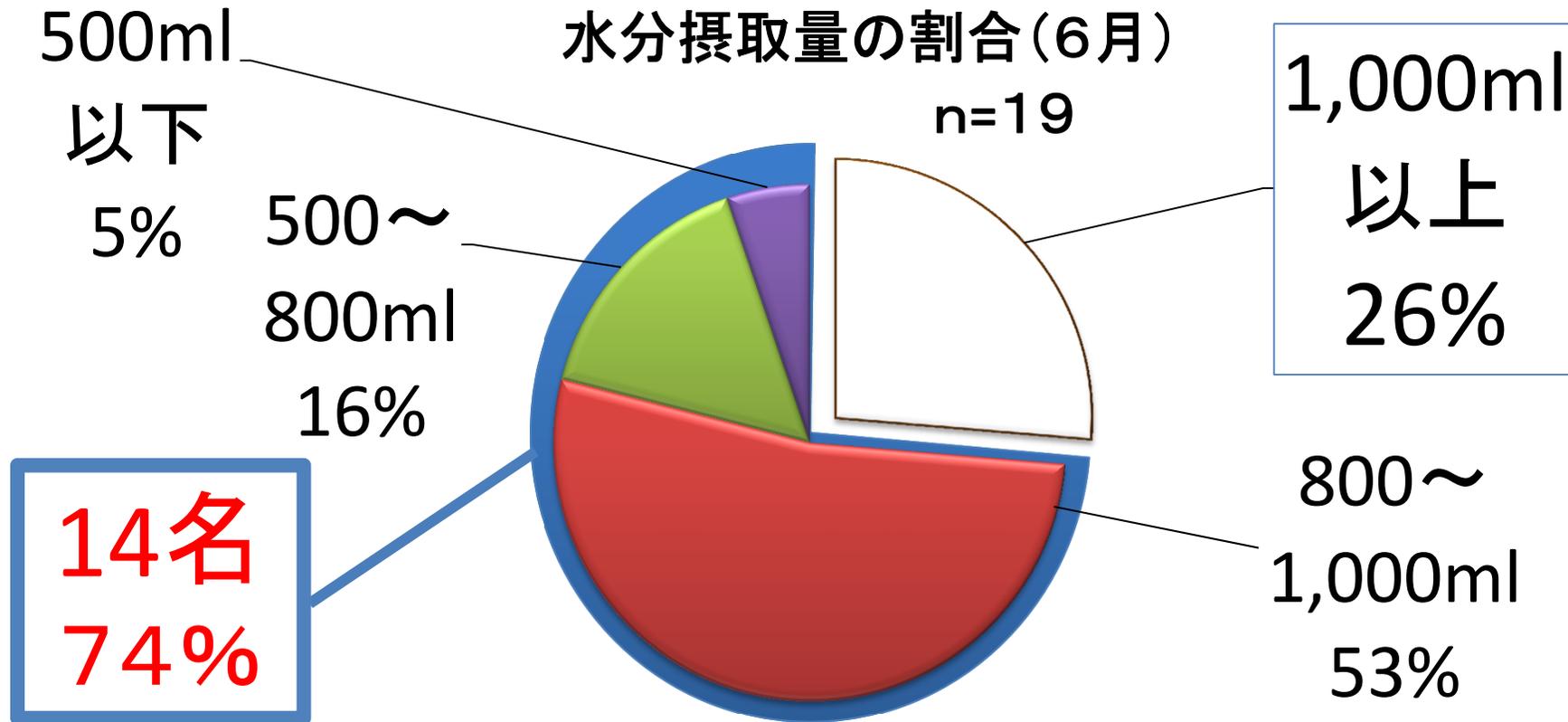
を見直すことで水分摂取量が増加するのではないか？

4. 研究方法

- (1) 水分摂取状況の調査 (平成24年6月)
- (2) 調査データの分析
- (3) 提供方法の検討・実施
- (4) 水分摂取状況の再調査 (平成24年8月)

***ただし6月から8月にかけて
継続して利用した方を対象とする。**

5. 研究結果 (1) 水分摂取状況の調査

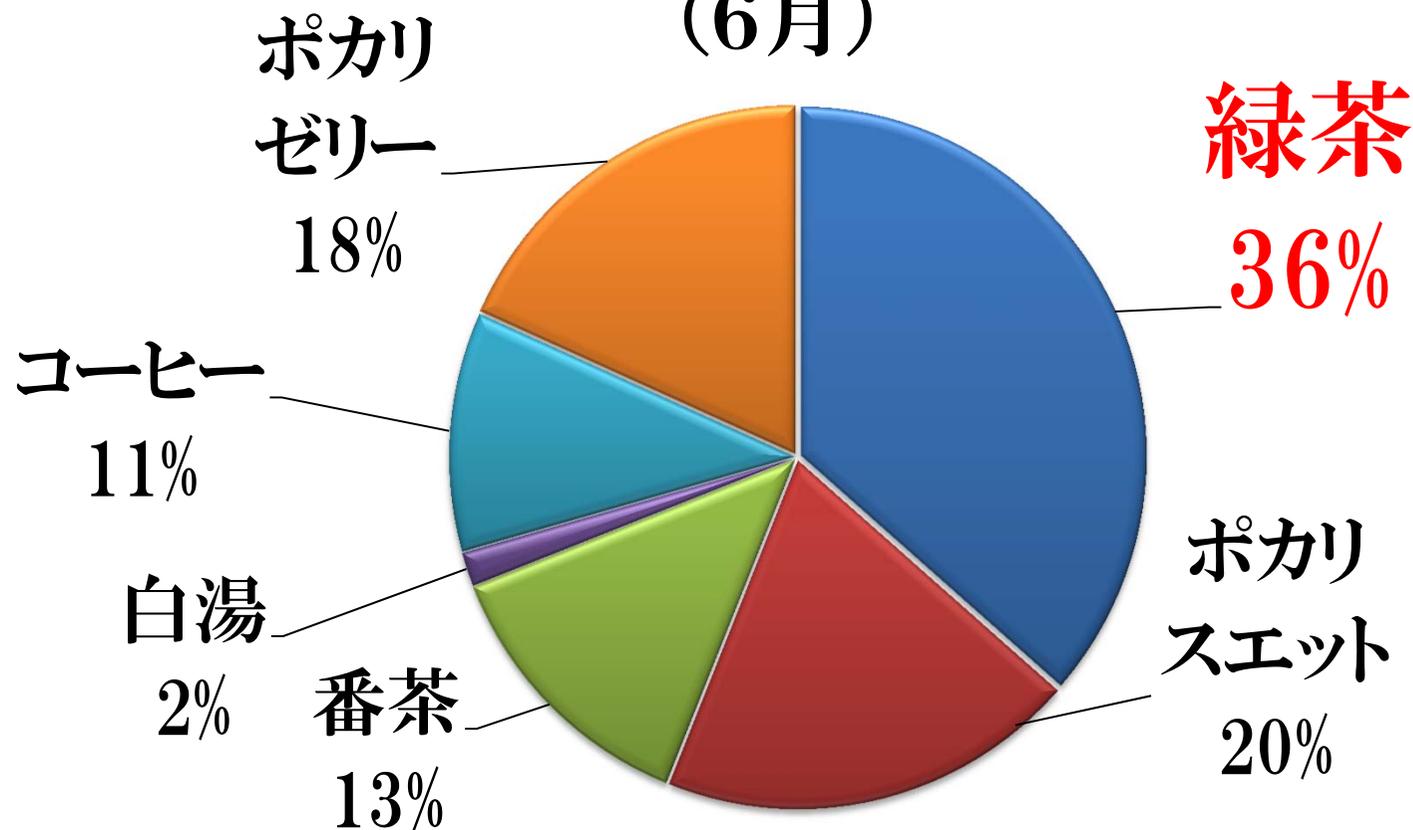


- 1000ml以上が5名(26%)
- 1000ml未満が14名→調査対象

①水分の種類

種類別水分摂取量の割合

(6月)

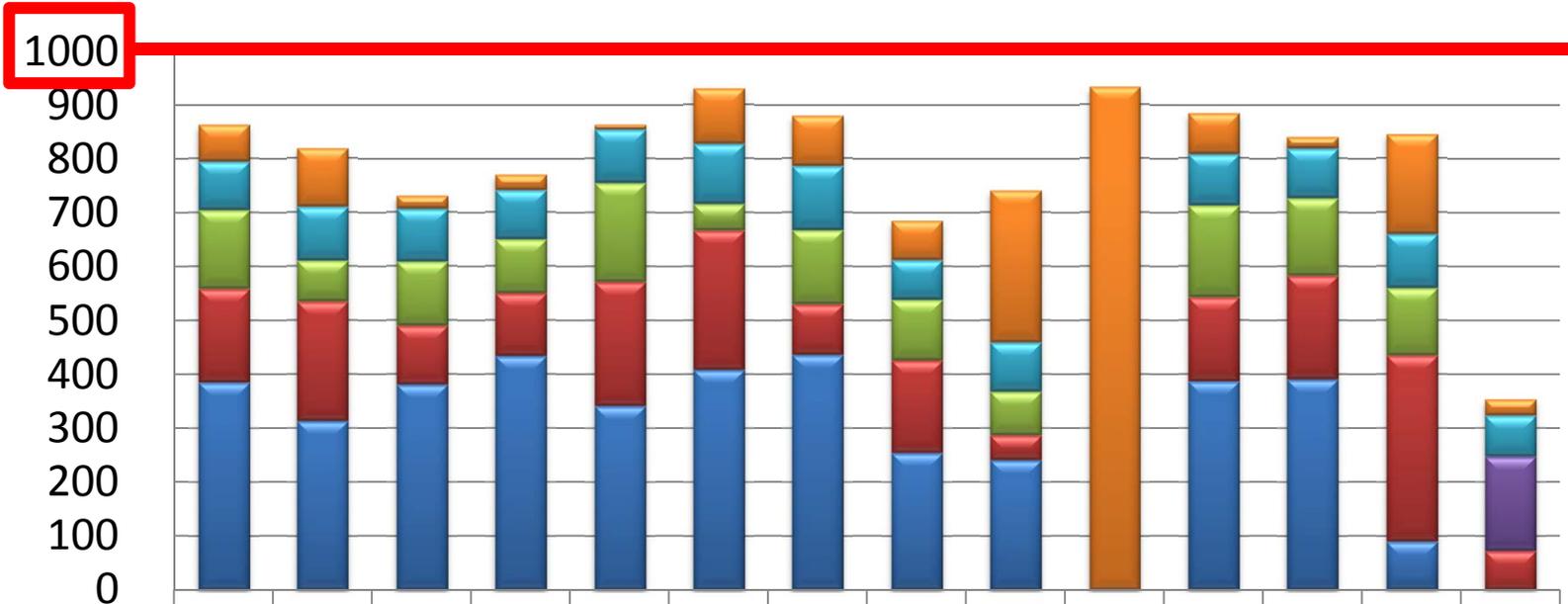


緑茶が4割を占めている→提供の機会が最も多い

*ポカリゼリーとは・・・

各利用者 種類別平均水分摂取量 (6月)

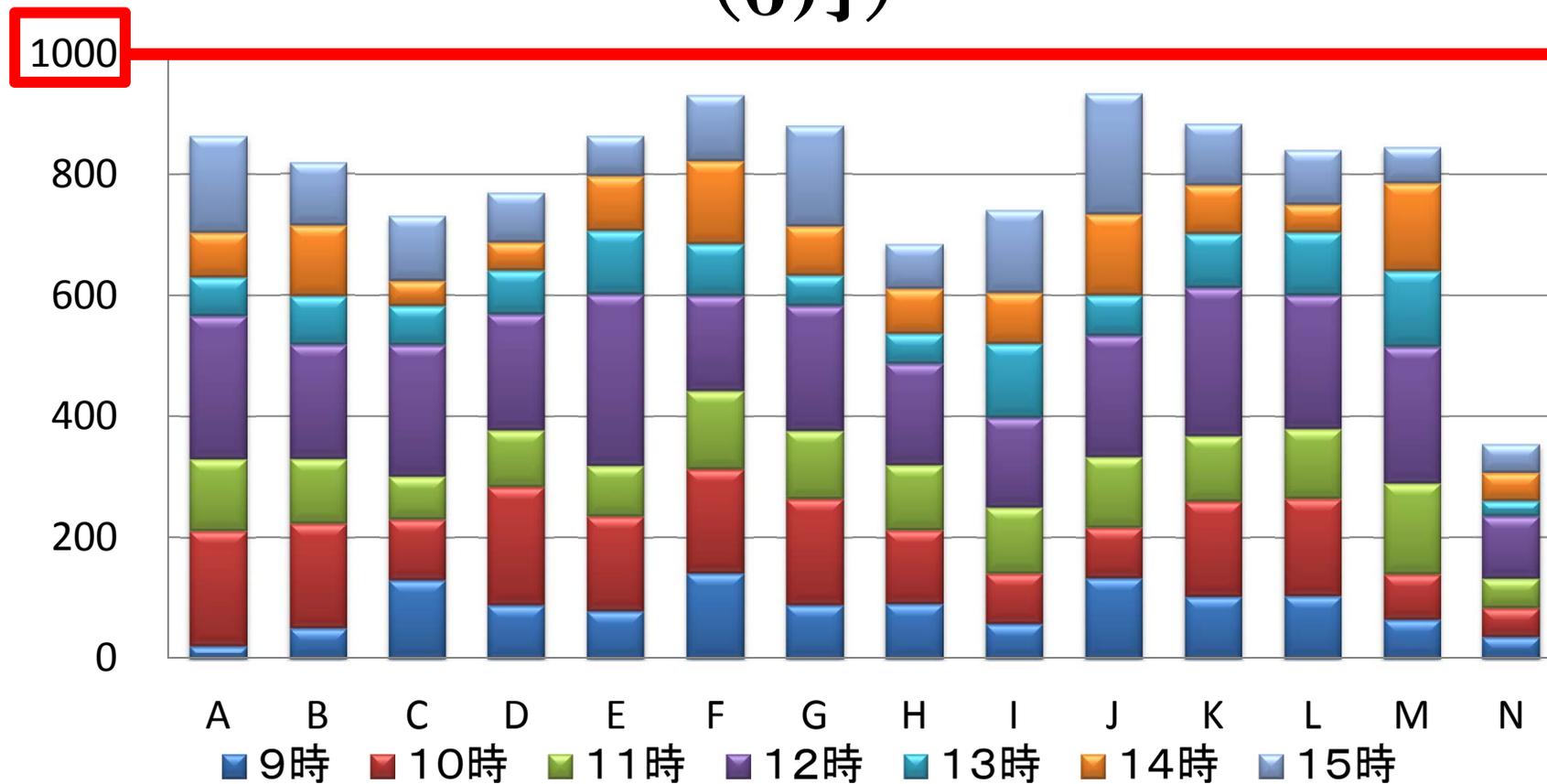
ml



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
ポカリゼリー	69	108	24	29	9	103	94	73	282	933	76	22	185	30
コーヒー	90	100	98	91	99	112	119	74	91	0	95	92	100	76
白湯	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	175
番茶	146	76	119	100	184	49	138	113	81	0	170	144	125	0
ポカリスエット	174	222	109	116	230	258	94	172	46	0	156	192	345	73
緑茶	385	313	381	434	342	408	436	254	241	0	387	391	90	0

② 摂取時間帯

各利用者 時間帯別平均水分摂取量 (6月)



9時・13時 < 10時・昼食時

③温度

決まった温度で提供。

- 温かいお茶
- 冷たいポカリスエット

④コップの種類

食後のコーヒーやお茶は陶器製の
カップや湯呑みで提供しているが、
ほとんどの場合、メラミン製の取っ
手付きコップを使用。



(2) 調査データの分析

①水分の種類

- ・ 緑茶<ポカリスエット
- ・ ◎ポカリゼリー（嚥下困難者以外に人気）

②摂取時間帯

- ・ ◎食事＋お茶
- ・ ◎食後のコーヒー
- ・ ◎入浴直後（水分量の欠乏・習慣）
- ・ △午前中（・ 9～10時台に摂取量にバラツキあり。
入浴・機能訓練のタイミングに個人差。）
- ・ ×午後（・ 満腹感が強く水分摂取を拒否する。
・ 休養、レクリエーションのため提供機会がない）

(3) 水分提供方法の検討・実施

	6月		8月	
提供時間	種類	コップ	種類・温度	コップ
来所時	緑茶 (白湯)	メラミン製 コップ	緑茶・水 (温度選択可)	メラミン製コッ プ
10時 11時	緑茶		緑茶・番茶・水 (温度選択可) ポカリゼリー ポカリスエット	メラミン製コッ プ・ガラスコッ プ・陶器湯呑み の選択可
入浴後	ポカリスエッ ト 番茶			
昼食時	番茶		番茶	メラミン製コッ プ
昼食後	コーヒー	陶器製カッ プ	コーヒー	陶器製カップ
13時	緑茶	陶器製湯呑 み	緑茶・水・紅茶・こ ぶ茶 (温度選択可)	メラミン製コッ プ・ガラスコッ プ・陶器湯呑み の選択可
14時	ポカリスエッ ト	メラミン製 コップ	ポカリスエット	
15時	緑茶		緑茶・水・紅茶・ ポカリゼリー	

(3) 水分提供方法の検討・実施

① 水分の種類

6 種類 → 8 種類

② 摂取時間帯

定時 → 随時

③ 温度

決まった温度

→ 熱い・温かい・冷たい

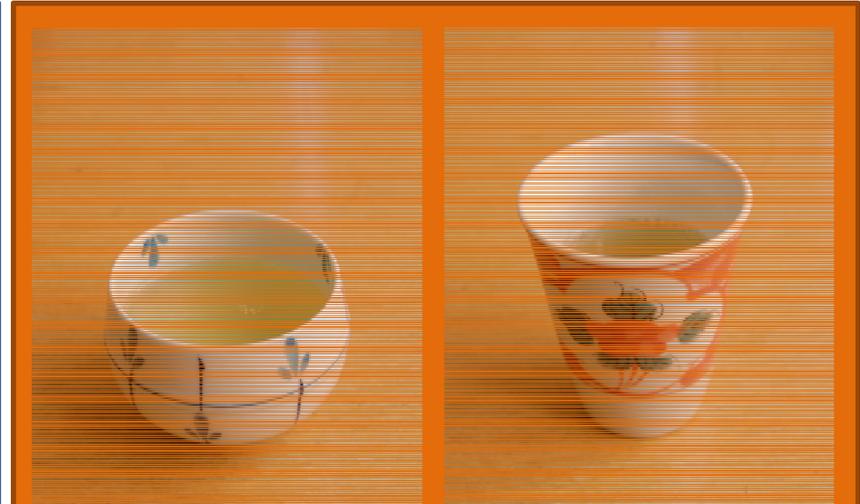
④使用したコップの種類



メラミン製



ガラス製



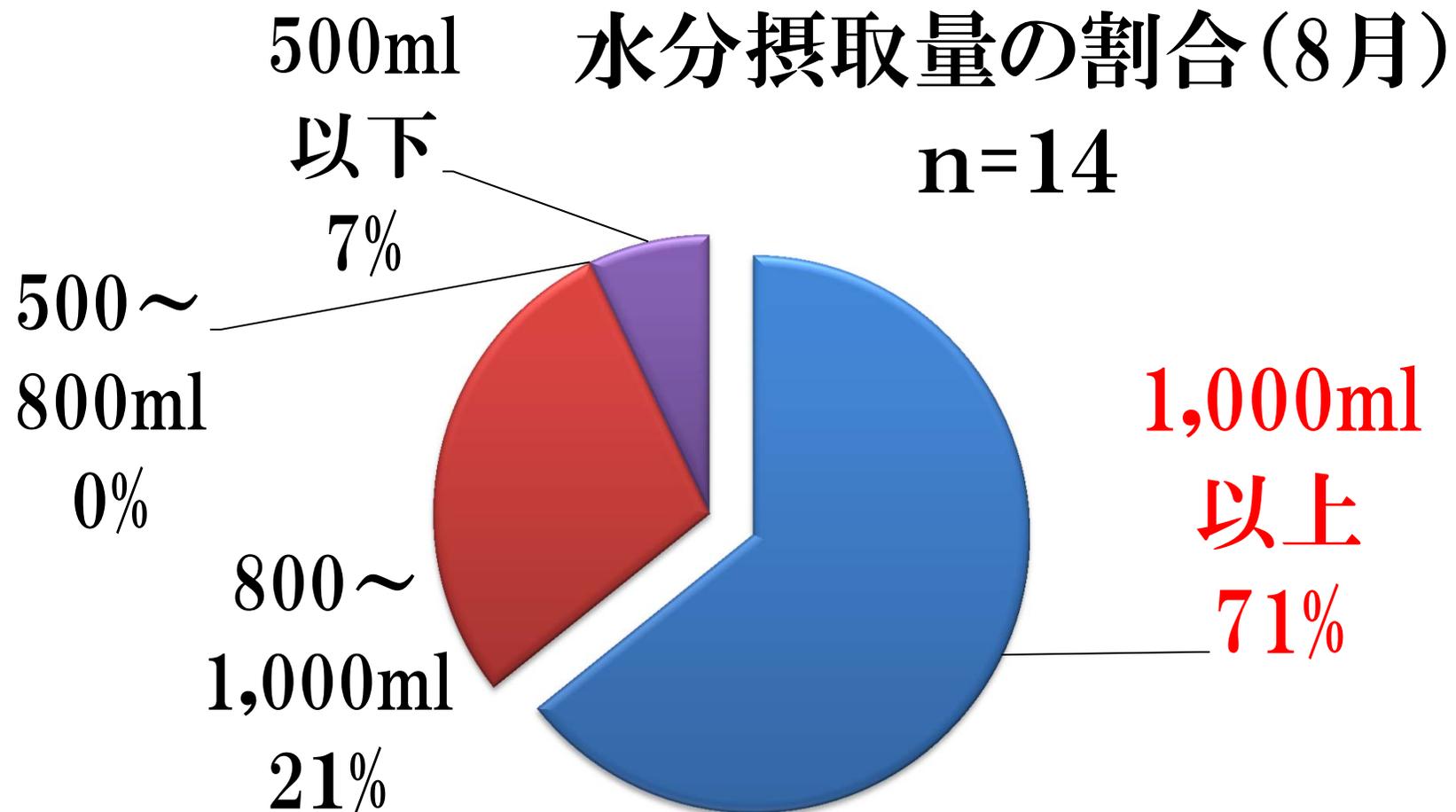
陶器製



⑤その他の対策

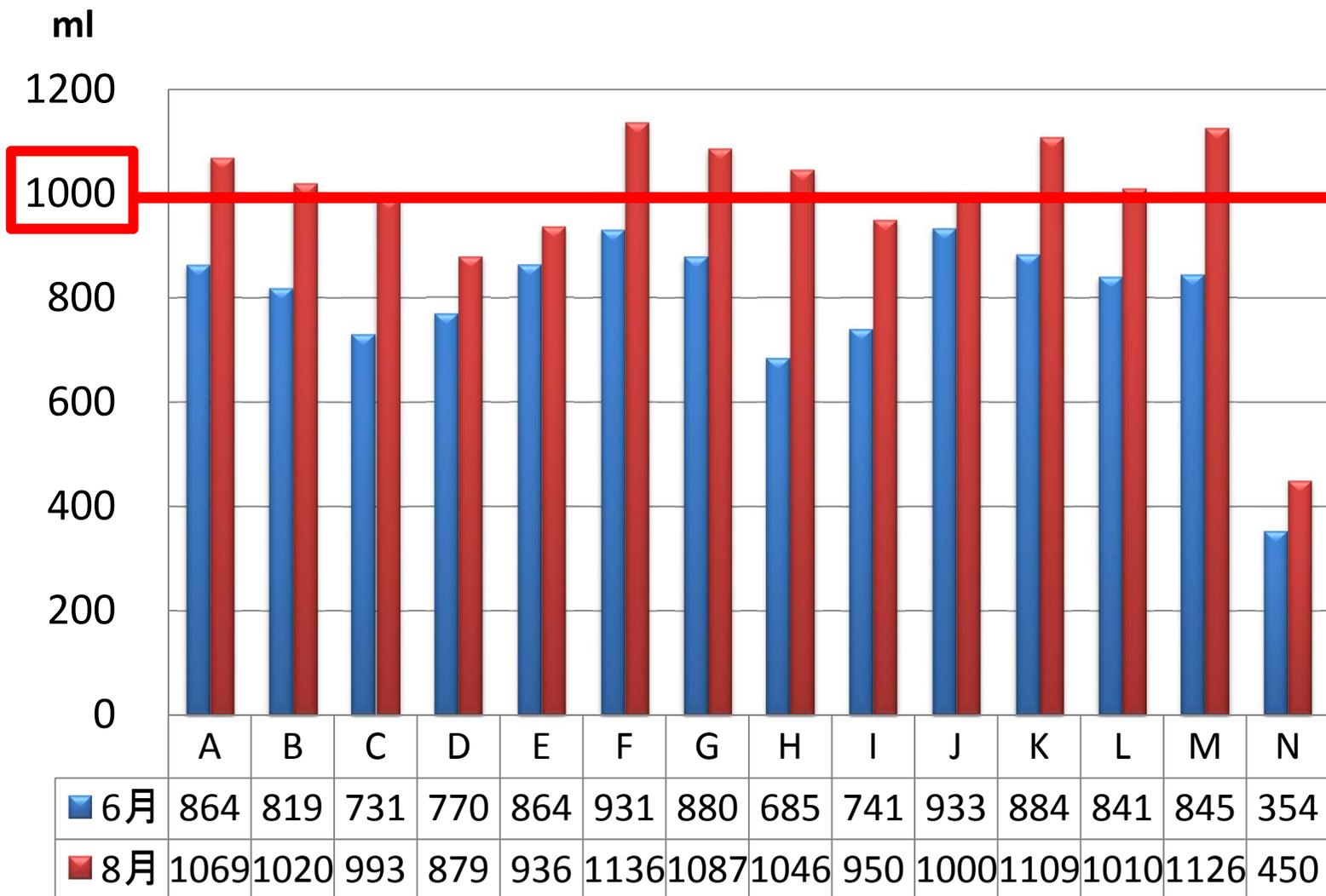
- おやつの種類によって飲み物を変更
- 職員も輪に入り会話をしながら一緒にお茶を楽しむ雰囲気作り
- 飲み物をお下げする前に「もう一口いかがですか？」と声かけ

(4) 水分摂取量の再調査



- 1000ml以上が10名 (71%)

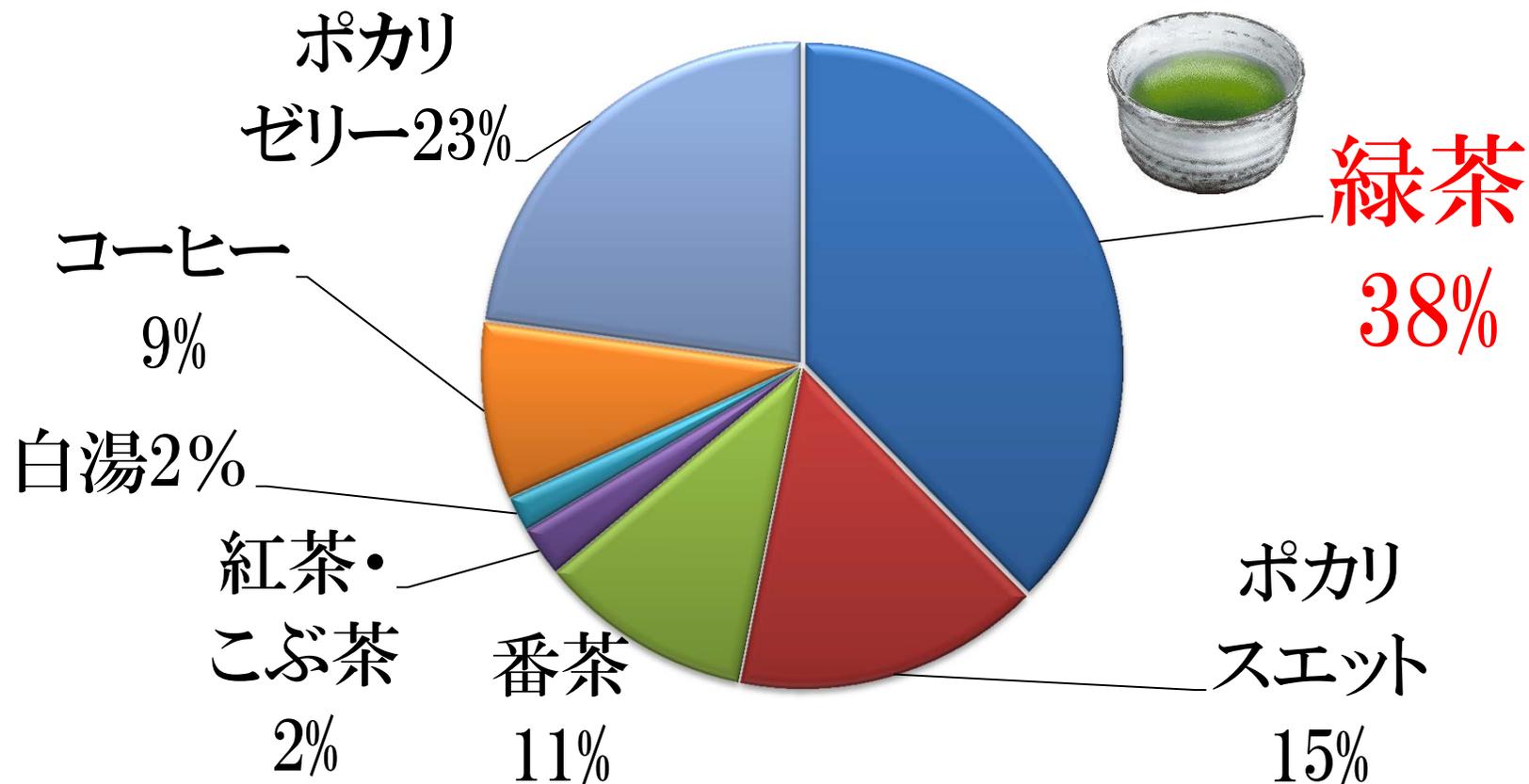
各利用者 平均水分摂取量の比較



・対象者全員の水分摂取量が増加した。

①水分の種類

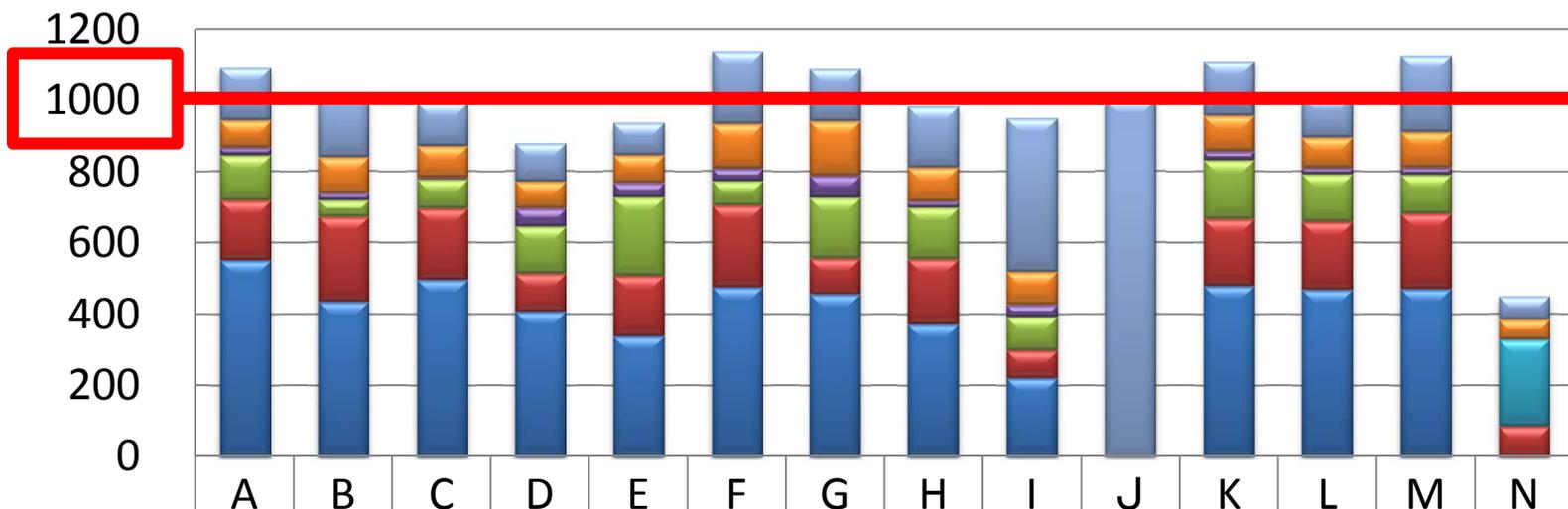
種類別水分摂取量の割合(8月)



・やはり緑茶の割合が一番高い

各利用者 種類別平均水分摂取量 (8月)

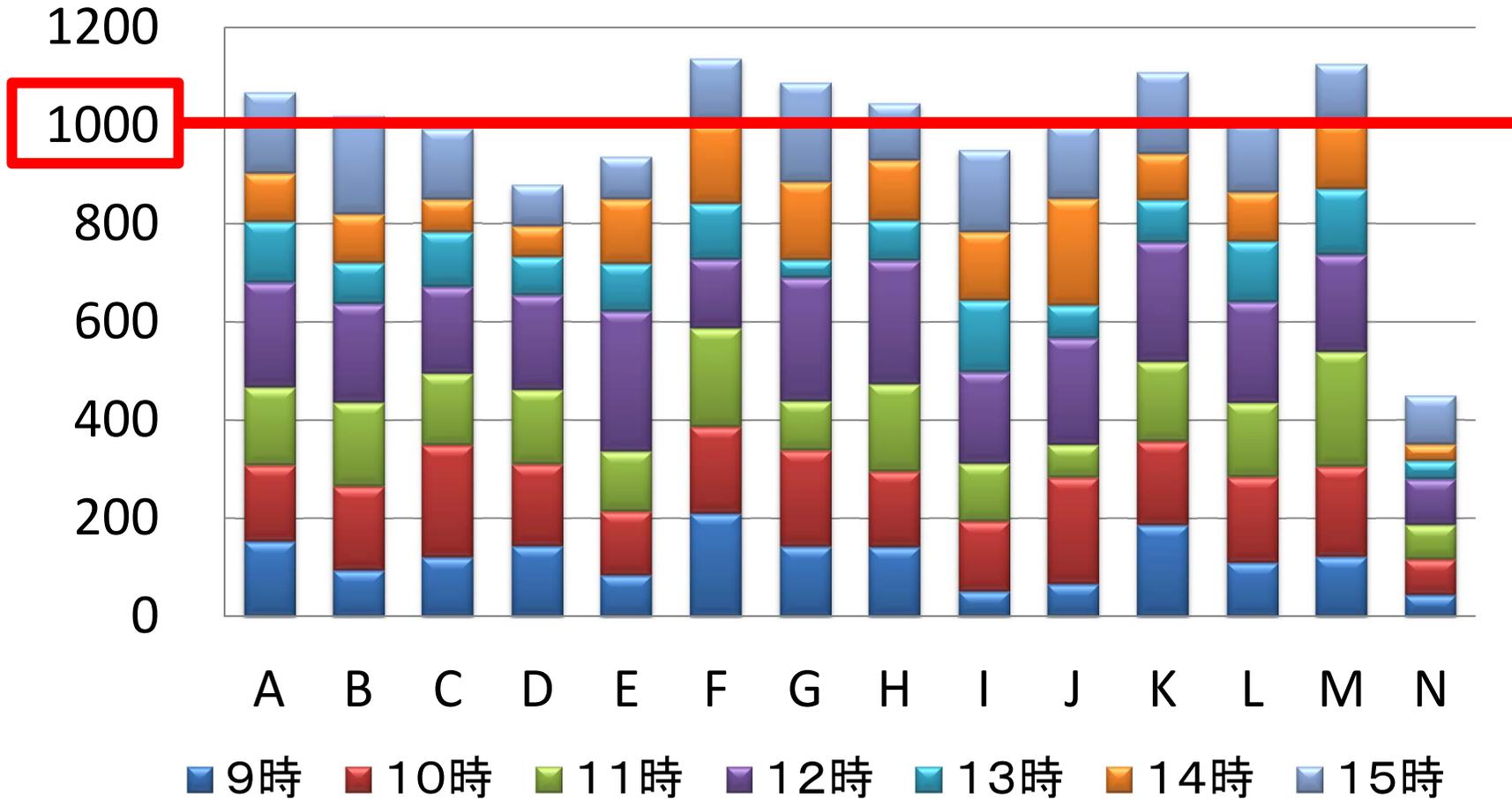
ml



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
■ ポカリゼリー	146	181	122	108	91	204	146	172	431	1000	152	115	214	66
■ コーヒー	76	102	88	75	77	125	153	95	92	0	100	85	100	56
■ 白湯	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	242
■ 紅茶・昆布茶	21	19	5	51	41	35	61	16	34	0	24	17	20	0
■ 番茶	126	47	82	131	219	69	170	145	94	0	166	134	109	0
■ ポカリ	168	237	199	106	169	229	100	183	78	0	187	190	211	87
■ 緑茶	551	435	497	408	339	476	457	372	222	0	480	469	471	0

② 摂取時間帯

時間帯別平均水分摂取量(8月)



- 随時提供したことで午前中の摂取量が増加した。

③温度

温かいものを選択された方が多かったが、一部冷たいものを選択する方もあり、**利用者の好みの温度で提供**することができた。

④コップの種類

種類や温度にあったコップで提供し、**以前より良い**という声が聞けた。

9. 考察

(1) 仮説に対して

①水分の種類

今回追加した紅茶や昆布茶を選択されることもあったがその消費量は少なく、結果的に以前と同じように緑茶や番茶の消費量が多かった。

9. 考察

②摂取時間帯

午前中の摂取が有効であった。
また決まった時間にだけ提供するのではなく、30分から1時間に1回は水分摂取の機会を作ることが摂取量の増加に繋がる。

9. 考察

③ 温度

暑い季節は冷たいもの、寒い季節には温かいもの、入浴後は冷たいものを選ぶという一般的な選択をしない方もいた。天気、気温、気分等でその都度異なる選択をされるため、**様々な温度設定が必要**であると考えます。

④ コップの種類

直接的な要因としては考えにくいですが、**雰囲気作り**として役立った。

(2) 効果的な摂取方法について

物理的な環境を整備したことで
摂取量が増加したが、その要因に
は少なからず心理的な作用も影響
している。

- ① 選択し、「**自己決定**」すること。
- ② 選択して頂く際の職員の「**声かけ方法**」

①選択し、「自己決定」すること。

自分の意思で選択する、すな
わち自己決定することで、最後
まで飲むという意識を生み出し
ている。

②職員の声かけ方法

Q1. お茶を飲むか？飲まないか？

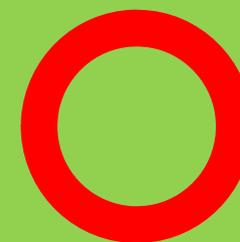
A. 飲む B. 飲まない



→「飲まない」という選択を含む

Q2. 緑茶かポカリスエットか？

温かいものか冷たいものか？



→「飲まない」という選択をあえて入れない

10. 結論

- 水分の種類、摂取時間帯、温度、コップの種類を**変える**ことで、摂取行為に関する自由度と摂取意欲が向上し**水分摂取量が増加**する。
- 効果的に摂取するためには、**「選択してもらおう」**ことが重要

11. おわりに

水分摂取が認知症の改善、おむつゼロ、いろうゼロに有効だということは理論上理解している。しかし、水をたくさん飲むということは、高齢者にとって習慣的・身体的にも抵抗がある。

私たち介護現場では「どのようにしたら無理なく飲んでいただけか」が大きな課題だった。

今回の研究で、**効果的な摂取方法について、我々にとって大きな進歩が得られた。**

12. 参考文献

介護力向上講習会①

「水」介護は水に始まり、水に終わる

国際医療福祉大学大学院教授

著者 竹内孝仁

平成24年度 全国老人福祉施設研究会議
愛知・名古屋会議

効果的な水分摂取の方法論

高齢者総合福祉施設

ウィローふたば



ふれ愛あなたと笑顔で