



介護者だより No.278

平成24年10月1日
多可町社会福祉協議会発行

芸術、文化、スポーツと、秋たけなわの好季節になりました。また、秋といえば食欲の秋ですね。秋は美味しいものがたくさんあります。旬のものを食べるのは体にとってもいいと昔から言われています。もちろん食べ過ぎには注意が必要ですが、爽やかな過ごしやすい秋を楽しみましょう♪

さて、社協からのお知らせですが、**10月14日(日)、ベルティールホール**で**第7回社協まつり**を開催します。この日は、介護講演会の講師に遙洋子さんをお招きし、「愛だけでは介護できない～みんなの笑顔のために～」をテーマに講演をしていただきます。その他にも福祉体験や介護用品の展示なども計画しております。また、ステージでは、「社協ってこんなことしていますよ」というテーマで寸劇も行いますので、社協のことをもっと知っていただける良い機会ではないかと思えます。みなさん、お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください！！

介護のポイント

透析治療を受けている人の食事療法

現在は、高齢者にかかわらず、透析治療を受けながら日常生活を送られている方も増えています。今月号では、透析治療を受けている人の食事療法を紹介します。

肝臓の機能が低下すると、老廃物や水分を十分排泄できなくなる「腎不全」にかかり、慢性化すると命にかかわるため、透析治療が必要になります。

透析を受けている方は食事療法が欠かせません。特に血液透析を受けている人はカリウムとリンの制限、良質のたんぱく質を必要量摂ること、エネルギー量と水分管理も重要です。CAPD（腹膜透析）の人も、リン、糖質、脂質の制限があります。毎日の食事内容が透析治療の効果にも大きく影響するので、食事を用意する家族やホームヘルパーは、医師や栄養士の指導のもと、正しい食事療法を行ってください。

●カリウム・リンの管理

腎臓の機能が低下すると、カリウムやリンが排泄できなくなります。カリウムの増加は不整脈など心臓の機能に影響し、リンの増加は関節の腫れや変形などを引き起こします。カリウムの多い野菜は、必ずゆでることをおすすめします。

●水分・塩分の管理

透析を受けている方は、次回の透析までに体内に水分がたまるため、体重が増加します。塩分の摂り過ぎはむくみや高血圧の原因になるばかりでなく、水分の摂り過ぎにもつながるため、摂取量の管理が必要です。夏の暑い時期には、摂取して良い水分量を氷にしたものを口に含むようにすると良いでしょう。

●エネルギー量の管理

血液透析を受けている方は、貧血を予防するためにもエネルギーをしっかりとる必要があります。一方、腹膜透析を受けている方は、透析液のブドウ糖が体内に吸収されるため、逆にエネルギー制限が必要になります。

●良質のたんぱく質をとる

腹膜透析を受けている方は、体内のたんぱく質が透析液にもれ出てしまうので、健康な人より多くたんぱく質を摂ります。ただし、たんぱく質を含む食品にはカリウムやリンも多く含まれるので注意が必要です。

カリウムの多い食品・・・生野菜、果物、海藻、ナッツ類など

リンの多い食品・・・インゲン豆、卵黄、チーズ、ハム、たらこなど

「かいごの学校」参照



10月介護者のつとめ

とき **10月16日(火)**
午前10時～11時30分

ところ 交流会館（加美区寺内）

内容 健康体操
～ヨガでリフレッシュ～

参加費 200円

持ち物 タオル

×切り 10月9日(火)

※送迎が必要な方はあわせてお知らせください。

介護者だより9月号から
日時が変更になっております。
ご注意ください。

男性介護教室のお知らせ

とき **11月10日(土)**
午後1時30分～3時30分

ところ 交流会館（加美区寺内）

内容 日常生活上の介護方法や質問、相談

参加費 無料

男性のみなさん！

ぜひご参加ください！

《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会

本部・中支部 32-3425

加美支部 30-8151

八千代支部 37-0360