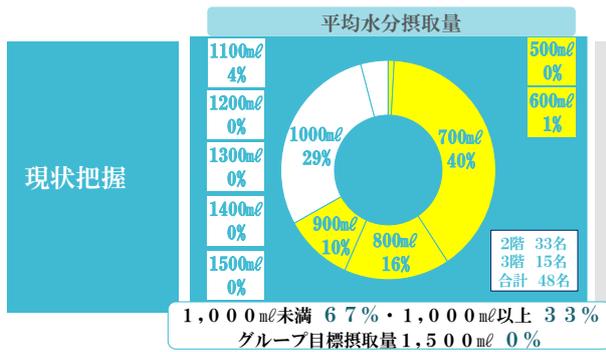


演題名	しおさい長期ご利用者における水分摂取量の増加 ～活力ある生活を送る為のプロジェクト～		
施設名	しおさい	ふりがな 発表者(職種)	あらかしおん 荒木 詩音 (看護師)
ふりがな チーム名	すいぶんそくしんたい 水分促進隊		
分類	①診断・治療・ケアの質の向上をめざすもの		
取り組み種別	問題解決型		
改善しようとした 問題課題	高齢者は加齢に伴い、喉の渇きを感じにくくなることや、身体機能の低下、認知機能の衰えなどにより、自発的な水分摂取量が減少する傾向がある。そのため脱水リスクも高まり、健康被害や生活の質の低下を招く可能性があり、高齢者の水分摂取量を効果的に増やす方法を探り、健康で活力ある生活の維持を支援することを目的とした。		
改善の指標と その目標値	(指 標) 水分摂取量の増加 (目標値) 水分摂取量1.5L		
実施した対策	全職員対象の水分補給の重要性を理解してもらえるよう勉強会の実施 水分摂取しやすい環境づくり 情報ボードの見直し 簡易記録用紙の作成 タブレット使用方法のレクチャー 必要備品の購入 嗜好調査、嗜好に合わせた水分提供 水分ゼリーの提供		
改善指標の 対策実施 前後の変化	(実施前) 水分摂取量700mℓ (実施後) 水分摂取量1500mℓ		
歯止めと 標準化	標準化 マニュアルのルール管理を適宜見直す 教育 水分摂取の重要性を理解してもらえるよう勉強会の実施 管理 水分摂取量が適切量保てるように毎日確認する		
活動の種類 ※複数選択可	③テーマに合わせて形成したチーム活動	チーム メンバー (職種)	1 荒木 詩音 看護師
活動の場 ※複数選択可	②支援部門		2 伊藤 輝寛 介護福祉士
活動期間	令和7年1月 ～ 5月		3 藤井 雅樹 理学療法士
リーダー名 (職種)	荒木 詩音 (看護師)		4 内山 卓 通所介護
活動回数	10 回		5 糸川 久美子 管理栄養士
			6 山本 嗣也 事務

【現状の把握】



【目標の設定】

目標の設定

何を → 対象ご利用者3名の1日の水分摂取量を

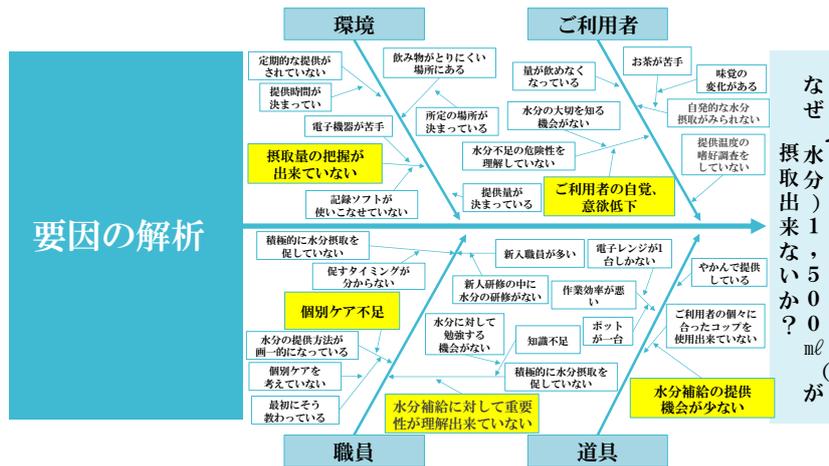
いつまでに → 2025年5月までに

どうする → 1,500mlまで増やす

設定根拠

対象者絞り込んだ理由だが、最初から全ご利用者を対象では困難と考え、その中で水分制限がないのにも関わらず普段から水分摂取量が低い、自己摂取が可能、浮腫がない、直近で活動性の低下が確認されているご利用者3名から実施することにした

【要因の解析】



【重要要因の検証】

重要要因の検証

重要要因	検証方法	結果
① 水分補給に対して重要性が理解出来ない	職員アンケート実施	大切だと感じるが、水分の必要性は理解できていなかった
② ご利用者の自覚、意欲低下	ご利用者アンケート実施	聴取可能なご利用者16名中14名が現在の摂取量が適正と感じ、多いと感じた方は2名
③ 個別ケア不足	職員の把握状況確認	一律した提供方法となっている
④ 摂取量の把握が出来ていない	タブレット使用状況確認	実際の水分摂取量とタブレットでは数値に誤差があり、正確な摂取量の把握ができていなかった
⑤ 水分補給の提供機会が少ない	水分提供機会の確認	定期的提供以外は希望されない限り、追加で促すことがなかった

【対策の立案】

対策の立案 ○:3点 △:2点 ×:1点

重要要因	一時対策	二次対策	三次対策	重要性	実現性	効果	点数	採否
水分補給に対して重要性が理解出来ない	水分摂取の重要性が分かる資料収集	勉強会開催のための資料作成	勉強会開催	○	○	○	9	○
ご利用者の自覚、意欲低下	水分摂取を促すルール決定	日々、促しをする担当の設定	やかんを常備、声掛け、促しをする	○	○	△	8	○
個別性に合わせた提供が出来ていない	情報整備	情報ボードのルールを作成	情報ボードの掲示	○	○	○	9	○
正確な摂取量の把握が出来ていない	記録用紙の見直し	記録方法の見直し	簡易記録用紙の作成、タブレット使用方法をレクチャー	○	○	○	9	○
水分の提供機会が少ない	飲水コップの見直し	保管に適した道具の検討	必要備品の購入	○	○	○	9	○

【対策の実施】



【対策の実施】

対策実施③
情報ボードの
掲示



情報が多くて…
どこをみたらいいかわからない
(とろみ、嗜好品、提供時間等)



対策実施④
タブレット
使用方法を
レクチャー

タブレット使用方法のレクチャー



対策実施④
簡易記録用紙
作成

簡易記録用紙の作成



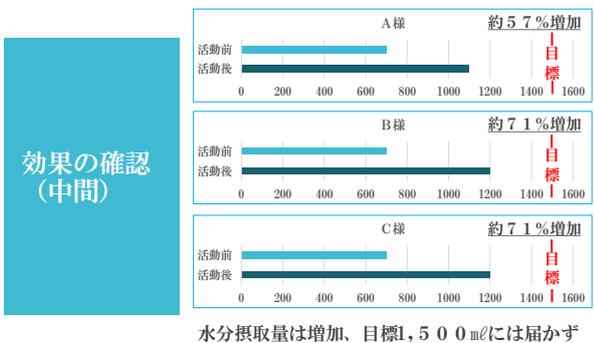
対策実施⑤
必要備品の
購入

新しい容器の購入



湯飲み 150ml → コップ 200ml

【中間効果】



3名とも50～70%の
増加がみられたが、
目標に届かず。

要因の解析～
対策の実施⑥
水分ゼリーの
提供開始

ご利用者に聞き取り

- ・牛乳やお茶は飽きた
- ・そんなに水分は取れない

との意見あり

新たな対策
水分ゼリーを希望者に朝食、10時、15時提供

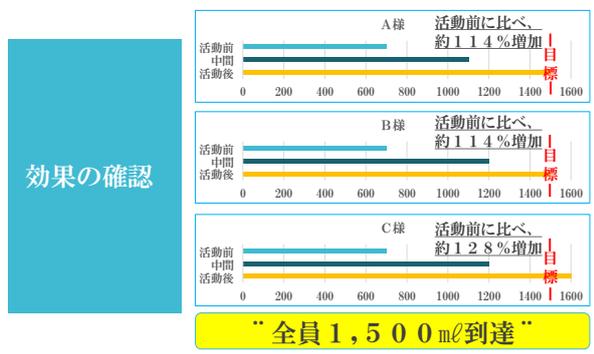


お茶を含め選択可能に

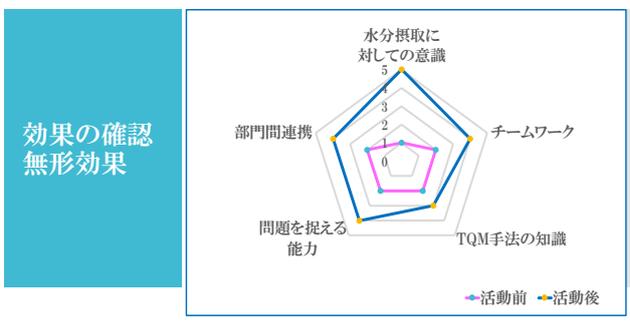
【要因の解析】

お茶や牛乳に飽きや、
1回量に負担を感じると
意見が聞かれた。
水分の選択肢として、
新たな対策水分ゼリー開始。

【効果の確認】



【無形効果】



【波及効果】

波及効果 ①・②

①下剤使用せず排便  → **不必要**

②脱水症状の予防 **NO** **脱水症**

波及効果 ③・④

③尿路感染症予防
前年5月～6月 5件
活動開始後 今年5月～6月 0件

④特に朝の覚醒状態改善
朝食の摂取量↑

波及効果 ⑤・⑥

⑤発熱者の減少
前年5月～6月 3日間持続する発熱者 3名
活動開始後 5月～6月 0件

⑥排尿回数の増加
活動前 平均 5回
活動後 平均 7回

ご利用者 C様

発熱 (+) 尿路感染症再燃を繰り返す
排尿：膿尿、尿臭強い
食事摂取量低下 → 点滴施行
歩行困難、移動は車椅子対応

5月～6月 発熱なし
排尿回数 5回→8回 黄色尿、尿臭なし
採尿検査、細菌3+ → 細菌なし
食事摂取量アップ 米飯150g → 米飯180g
活動性向上 車椅子 → 手引き歩行

波及効果 ⑧・⑨

⑧他ご利用者からもお代わりの声
【施設全体の平均水分摂取量】
約 839 ml → 約 1,200 ml

⑨水分以外でも声掛けが増加
全体ケア品質の向上

多くの波及効果がみられ、
全体ケア品質向上に繋がった。
また、活動対象は3名だったが、
他ご利用者からも水分のお代わりの声が上がって
全体水分摂取量が向上した。

【標準化と管理の定着】

	何を	なぜ	誰が	いつ	どこで	どうする
標準化	マニュアル	ルールの管理	担当者	適宜	ステーション	見直す
教育	水分摂取の重要性	理解する為	担当者	職員入職時	各部署	勉強会開催
管理	水分摂取量	適切量保てるように	職員	毎日	食堂	チェック

【ステップごとの今後の課題】

ステップごとの今後の課題

ステップ	良かった点	悪かった点	今後の課題
テーマ選定	水分摂取量の低下に気付き焦点を絞ったテーマを設定できた		
現状把握	ご利用者の水分摂取量を把握出来た	個別性に合わせた施行調査が十分に出来なかった	
目標の設定	具体的な数値目標を設定できた	全ご利用者対象と出来なかった	全ご利用者対象として実施
要因解析	水分摂取量の低下の要因を把握することが出来た		
対策立案と実施	客観的データに基づいた改善策を策定できた	始動後の職員スキル評価が出来なかった、コストがかかる	指導後のスキル評価水分ゼリーのコスト面を合わせた今後の導入検討
効果の確認	取り組みによる、効果を示すことが出来た	全ご利用者対象と出来なかった	全ご利用者対象として実施
標準化と管理の定着	成功した方法を標準化して継続性を確保できた	水分ゼリーの導入検討	全ご利用者対象として実施

【まとめ】

今回の活動を通し、
私たちの考える健康のための水分摂取と、
ご利用者1人1人の今をどう生きたいかには、
時に大きなギャップがあると感じた。
水分を飲みたいと思ってもらえる環境づくりこそ、
本当の役割でないか、その気づきこそ、
今回の効果に繋がり、
今回の活動で得られた大きな学びとなった。

まとめ

高齢者の水分摂取促進は、
健康維持と活力アップのカギと考え、
今後も効果的な方策の継続と改善を
図ることで、

全ご利用者のQOL向上を
目指す