

『なぜ水を飲むだけで「認知症」が改善するのか』を読んで

まず一番の感想は、今日から私が始めてみよう！でした。
認知症の症状などがある高齢者の症状改善を例に書かれていましたが、これは水分摂取の効果を分かりやすく伝えるためにそのような方をターゲットにお話しされているだけであって、全ての人間に当てはまる事なんだなあという事が分かりました。

『おわりに』にあった“世の中から介護をなくしたい”という言葉。
それが、現在介護を必要とされている方やその家族へのメッセージだけでなく、現在健康で過ごしている人々へのメッセージ・お願いであると感じました。
だから自分達の未来やこれからの社会の為にも自分が実践しよう、一緒に生活をしている夫にも実践してもらおう、家族にも・・・という思いになりました。
アルコール以外なら水以外でも OK というハードルの低さが、私でも続けられるかもという気持ちにさせてくれました(笑)。

内容については、水分と睡眠の関係・むくみは水分不足が原因、など私が勘違いしていた事も多く、簡単に人間の身体の仕組みが理解出来ました。
また、普段から家族に気を付けてほしいと思っていたこと（朝起きたての水・寝る前の水・よく噛んで食べる事・柔らかいものばかり食べないこと等）も何で必要なのか、何の為にという事が具体的に理解しやすく説明されていた為、これからはただのお願いではなく、家族にも理解してもらって取り組むことができるなあと思います。
水分をきちんと摂ること、脳からの指令を受けて排尿・排便に行くこと、座る・立つ・歩く・そしてよく噛んで食べること、とっても大切な事なのですね。

これから『リハプライド』で利用者さん達にも水をしっかり楽しく飲んでいただく為に
“一緒に楽しくコミュニケーションをとりながら飲む”。
これなら今の私にでも出来る事だなあと考える事も出来ました。
家族だけでなく、一緒に働く仲間にもこの本を読んでもらって、知識・思いを共有していきます。

実は私の祖母が現在認知症の症状が出てきています。
この水の取り方を実践したいのですが、東京で暮らしているので直接アプローチする事が出来ません。
長野県にいる私の母が月に2回程会いにいらしていますが、普段は一人暮らしのような状況です。
(祖母の息子=私の叔父が平日は一緒の家に来てくれています)
どうにかお水を飲むこと、それを続けること、習慣にできないかなあという事が悩みです。
とりあえず私の母と叔父にもこの本を読んでもらって、協力してもらおうと思っています。
大切な家族には元気になってもらいたいですし、後悔はしたくないので。

以上、お粗末ながら感想とさせていただきます。
素敵な本を出版していただき、本当にありがとうございます。
現在世界全体が大変厳しい状況であり、会社も大変な時だと思います。
また、私共の事業所開業についても色々のご足労いただき、いつも感謝しております。
山下社長も体調を崩されないよう元気にお過ごし下さい。
また笑顔でお会いできる日を楽しみにしております。

株式会社あくしゅ 家本有美子

[※原文ママ]