

# 4つの基本ケア



- **水分**                    **十分な水分量の摂取**  
(1日1500mlをベース)
- **排泄**                    **排便は毎日～2, 3日ごとに1回**  
(下剤を常用しないようにする)
- **運動**                    **生活での運動、歩行訓練**  
(生活内での移動は歩行を中心に)
- **食事**                    **1500Kcal、常食化への移行**  
(食物繊維や乳酸菌飲料の摂取)

自立支援介護には、基本となる4つのケアがあります。この4つのケアを確実にこなうことで、多くの場合はADL(日常生活動作)を向上させることができます。そして、これらは人間が生きていくための要素であり、身体介護だけでなく、認知症ケアにも共通しておこなわれます。さらに主治医との連携により下剤や睡眠剤の適正化や廃止に取り組む事で「身体的自立」につながり、次の「精神的自立」「社会的自立」が自然と促され回復していきます。