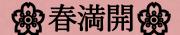
まるめろ4月号

介護支援センターあけばの会 弥生苑デイサービス№252 2021年4月1日発行



あちらこちらで、春の便りが聞かれていますね♪ 少しずつ寒さも和らいで暖かい日が増えてきました。

弥生苑にも、春がやってきています!見事に咲いた桜がとても綺麗です。

お客様と一緒に植えた、花壇のお花も元気よく咲いています&

デイサービスでは、春らしい作品がたくさん出来上がりました!!

お昼ご飯では、行事食のお花見御膳を窓から桜を見ながら頂きました。





4月の単奏アクティビティ

- 4月5日(月)季節の折り纸教室
- 4月7日(水)折り紙飾り
- 4月 9日(金)チューリップのブローチ
- ・ 4月13日(火)鋰のぼり鈴り
- ・ 4月15日(木)桜の吊る(鈴り
- ・ 4月17日(土)ポピーの造名
- ・4月最後の週间 工作付き有料カレンダー(5月)

★他の曜日をご利用の方も単発でご参加いただけます★





4月生まれの方 おめでとうございます 4名のお客様が誕生日を迎えられました。

* ~新しいお仲间のご紹介~******** 3名の新しいお客様がご利用になります よろしくお願いしますの

コロナの影響で半年以上の長期に渡り、マスクを着用する機会が多くなり 肌荒れが実際に起きて来たとしても、なかなかマスクを外す事は出来ない状況に なっています。

●マスクで肌荒れする原因

① ムレ

会話・咳・くしゃみで飛んだ唾液による雑菌が、マスク内で繁殖してしまい 肌荒れの原因になる事も。

マスクの中は、高温多湿。雑菌が繁殖しやすい環境なのです。

2 乾燥

ムレているから水分はたっぷりあると思いがちですが、 マスクを外した直後は肌表面の水分が蒸発し乾燥します。 それを長期間放置すると乾燥から肌荒れにつながることも。

③ 摩擦

マスク繊維と肌がこすれる事によって、肌のバリア機能が低下してしまいます。 それが肌荒れや乾燥の原因になる事も・・・。

●マスク皮膚炎の対策

①自分に合ったマスクを選ぶ

布やガーゼタイプのマスクだと肌の刺激を押えられますが、感染拡大を防ぐ上では 不織布マスクの方が効果を期待できるかもしれません。

不織布マスクを使う場合でも、同じ大きさの綿のガーゼを肌との間に挟むと刺激が和らぎます。マスクが小さいと摩擦を起こしやすくなるので注意が必要です。

②汗をこまめに吸い取る。

吸水性のよいタオルやガーゼでこまめに汗を吸い取りましょう。汗を吸い取る場合は こすらないように軽く押して下さい。マスクが汗で湿った場合は、新しいものに 交換する事をおすすめします。

③スキンケアで十分に保湿。

肌のバリア機能をきちんと働かせるためにも、十分な保湿が必要です。 洗顔後はすぐに化粧水や乳液、クリームなどで保湿して下さい。 油分がクッションとなり、マスクの刺激も和らげてくれます。

●病院の受診が必要になるタイミングは?

肌トラブルをそのまま放っておくと、症状が悪化したり、あとがのこってしまったりする可能性があります。次のような場合は、早めに皮膚科を受診しましょう。

- ・ニキビができた
- ・肌の乾燥がおさまらない
- 肌にかゆみがある
- 肌に痛みがある
- 肌に赤みが出た

