

まるめろ11月号

介護支援センターあけぼの会
弥生苑デイサービス№271
2022年11月1日発行

今年もあと少し！来年に向けた準備を始めています！

新しい年を迎える準備が始まりました。次の干支のうさぎの壁画を作成中です。ちぎった和紙を貼り合わせて絵を表現する『ちぎり絵』や丸めたお花紙を貼る『貼り絵』でテイルームの鏡の上の壁に大きな作品を掲示します。

1年間みなさんに見ていただくものです。

ちなみに今年の寅年の作品は、こちらです→→→→→→→



お話をしながら、こつこつと作業が進んでいます。今後も完成を想像しながら、作成にご協力をお願いします！

11月になると年賀状の準備が始まります。送迎の際に送付の可否を確認させていただきます。デイサービス一丸となり、良い年を迎える準備をしていきましょう

★



新しいお仲間のご紹介



今月より新しく一名の方がご利用になります

11月の単発アクティビティ

7(月) 頭の体操

10(木) 冬の飾り

12(土) 折り紙教室

16(水) クリスマスツリー

18(金) 季節の折り紙飾り

22(火) クリスマスの飾り

11月最後の週間 工作付き有料カレンダー(12月)



11月生まれの方



3名の方が誕生日をお迎えになりました

◎おめでとうございます◎



高齢になると、皮膚の角質層に水分を保つ機能が低下し、乾燥した状態になります。皮膚が乾燥すると、白いフケのようなものが生じかゆみを伴います。この症状は、老人性乾皮症といい秋から冬にかけて多い症状です。

①老人性乾皮症の症状とは？

高齢者の9割の方が、老人性乾皮症といわれています。その症状は皮膚がかさかさとして、粉をふいたようになります。衣類の摩擦などのちょっとした刺激に反応し、皮膚の赤みが出たり、かゆみが起こります。痒みが治らず、さらにその部位を掻くと炎症を起こしてしまいます。

よくみられる部位⇒腰まわり、太もも、すね

症状の経過…老人性乾皮症は、かゆみを伴うため、ついつい掻いてしまいますが、掻き続けると炎症を起こしてしまい、次のような症状へと悪化させてしまいます。

老人性乾皮症	皮膚の角質層に水分を保つ機能が低下し乾燥
皮膚掻痒症	外部刺激に対して敏感に反応し、かゆみが生じる
皮脂欠乏性湿疹	頻繁に掻き続け、炎症を伴う湿疹ができる
貨幣状湿疹	円形の隆起のした湿疹を、かさぶたなどが覆い非常に強いかゆみを伴う

②皮膚乾燥の改善のポイントとは？

○皮膚乾燥を守る入浴方法

- 1、お湯・長時間や頻回な入浴は避ける
- 2、保湿成分の入った入浴剤を選ぶ



→入浴剤には、保湿系のものと発汗作用のものがあります。皮膚を柔らかくしっとりさせる保湿系の入浴剤を選びましょう。保湿系の入浴剤に含まれる成分には、「セラミド」「ヒアルロン酸」「スクワラン」「海藻エキス」などがあります。

3、弱酸性の洗浄剤を選ぶ

皮膚は弱酸性でできています。同じ性質の弱酸性のものは中和できないため、洗浄力が落ちますが、皮膚に刺激が少なく乾燥にやさしい洗剤となります。入浴のときのボディークリームや食器洗い洗剤にも、弱酸性のものを選びましょう。

4、湿度で乾燥対策

暖房を使うようになると、室内湿度が50%を下回るが多くなります。60%以上に保つようにしましょう。

- ①濡れタオルで湿度を保つ 室内に濡れタオルや洗濯物を干す方法です。干すものが多ければ加湿につながりますが、多すぎて湿度が多くならないように注意しましょう。
- ②窓を開ける 空気の乾燥は窓を開けて外気を取り入れることで改善できます。冬場の寒いときでも、5分程でいいので定期的に外気を取り入れて湿度を保ちましょう。

5、かゆみ対策

乾燥によるかゆみで掻き続けると炎症を起こしてしまいます。そうならないために対策をしましょう

- ①食事で皮膚の代謝をよくする⇒ビタミン類を取ることが大切です。ビタミン類には皮膚の代謝を促進し潤いを保つ働きがあります
- ②肌着を木綿の素材にする⇒皮膚に直接触れる肌着は、木綿の素材を着用しましょう
- ③ストレスを避ける⇒乾燥した皮膚のストレスには、紫外線などの外的要因と精神的な内的要因に分かれます

外的要因 過度な暖房による空調や紫外線は直接皮膚に影響を与えます
 内的要因 精神的ストレスは、睡眠不足などで代謝を悪化させてしまいます

ストレスのない環境を整えることも、改善につながります

6、保湿ケア

保湿ケアは1日に2回、朝と入浴後に行ってください。皮膚が少し湿った状態のときに行うのが効果的です。お風呂上がりの5~10分以内にしましょう。薬局などで市販されているワセリン、保湿クリームなどを皮膚のかさつく部分を中心に塗ります。



保湿ケアは、早めに始めて続けることが大切です。乾燥が気になる方は保湿クリームをご持参ください