

まるめろ新聞 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
令和5年11月1日発行
NO.283

弥生苑の桜と、ベストショットについてのお知らせ

【 秋だけど、桜が開花する…? 】

10月に入っても暖かい日が多く、弥生苑の桜も混乱してしまったのでしょうか？
敷地に植えてある桜が、5輪ほど開花していました。気候変動に私たちも戸惑う日々
ですが、植物も戸惑いを隠せないようです。3月末に、また満開になると思います。
その時はお花見し放題ですので、春を楽しみにお待ちくださいね♪



管理者の嶋田が、木によじ登って
撮影した「渾身の」1枚！

【 ベストショットについてのお知らせ 】

ここ数年、毎月1日に発行していたベストショットですが、配布の頻度を「イベント毎」に変更いたします。これからも日々の思い出として皆さまの写真撮影は継続させていただきながら、「イベント毎にまとめたベストショット」として作成・印刷をする予定です。今後も皆さまに喜んでいただける行事やアクティビティを考案していきますので、引き続きよろしくお願いいたします。

♡ お誕生日おめでとうございます ♡

4名のお客様が誕生日をお迎えになりました

✧ 新しいお仲間のご紹介です ✧

3名のお客様がご利用になります。

👤 ご挨拶させていただきます 👤

～特養からデイサービスへ～

10月からデイサービスに異動になりました。吉田の代わりは務まりませんが、皆さんに楽しく過ごして頂けるよう精一杯頑張ります。

生活相談員 鷲尾 仁



今月16日から産休に入ります。元気な赤ちゃんを産んでまた会いに来ます！
皆さま、これからも元気にデイサービスに来てください。またお会いできる日を楽しみにしています。

生活相談員 吉田 咲

✂ 今月の単発アクティビティ ✂

- | | | | |
|-----------|---|-------------------|----|
| 11月 6日(月) | : | 折り紙教室 | ※1 |
| 11月 8日(水) | : | おやつ作り(スイートポテト) | ※2 |
| 11月 9日(木) | : | 季節の折り紙 | |
| 11月15日(水) | : | ステンドグラス風ツリー | |
| 11月21日(火) | : | 頭の体操 | |
| 11月24日(金) | : | ツリーとサンタの飾り(2週続き) | ※3 |
| 11月最後の週間 | : | 工作付き有料カレンダー(12月分) | |

※1



※2



※3



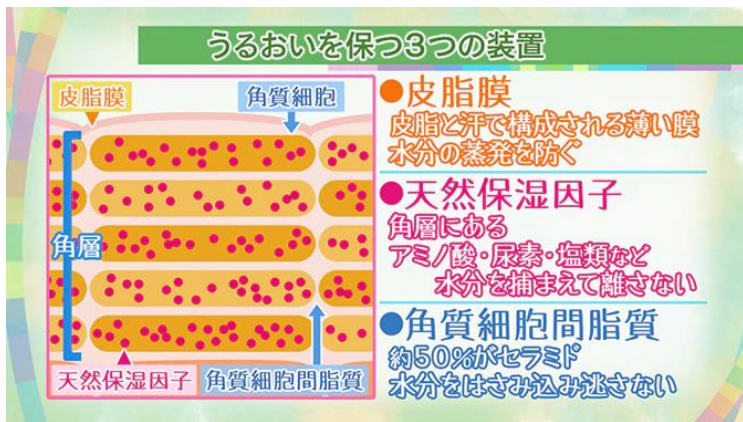
登録日ではない方もご参加いただけます。

お気軽にお申し付けください◎ご参加お待ちしております♪

加齢とともに進行する乾燥肌の治療と予防法

【加齢と乾燥肌の関係】

元々、人間の祖先は海の中にいたのですが、進化の過程で陸上に上がってきました。ですから乾燥するのは当たり前、そのままでは干からびてしまうのです。



皮膚の一番外側には、「角層」という皮膚の細胞が平たく積み重なった部分があります。0.02mmと非常に薄い部分です。角層は外からの菌や、化学物質、紫外線などを体の中に入らないようにするのと、体内の水分の蒸発を防ぐ役割があります。この角層部分には、うるおいを保つ3つの装置があります。

- ①「**皮脂膜**」。皮膚の一番外側にあり、皮脂と汗の成分が混じり合っただけの薄い膜です。皮膚表面をおおい水分の蒸発を防ぐ部分になります。
 - ②「**天然保湿因子**」。角層の中にあり、アミノ酸や尿素、塩類などからできており、水分を捕まえて離さない性質を持っています。
 - ③「**角質細胞間脂質**」。角質細胞と角質細胞の間のすき間を埋めている脂のことで、およそ50%がセラミドです。その脂で水分をサンドイッチ状にはさみ込み、逃がさないようにしています。
- これら3つの装置は、加齢とともに衰えてきますので、肌が乾燥しやすくなるのです。

【乾燥するとなぜ痒みがでるの？】



大きく2つの理由が考えられます。

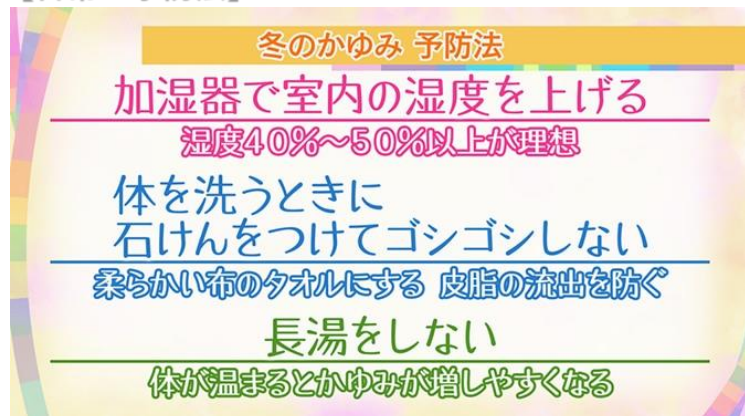
- ①乾燥すると、皮膚の内部で軽い炎症が起きているということです。目には見えない（赤い炎症などが無い）程度に炎症が発生しています。
- ②かゆみを伝える知覚神経が本来は、真皮の内側でとどまっていますが、乾燥肌になると皮膚の表面近くまで伸びてくるために、日常生活のわずかな刺激でもかゆみを感じるようになるからです。

【症状別の治療法】

症状に応じて治療法を変える必要があります。初期段階の「老人性乾皮症」では、適切なスキンケアを行い、悪化させないことがポイントです。スキンケアではうるおいを保つ3つの装置をそれぞれ保湿剤の軟膏やクリームで補います。状態に応じて1つ、もしくは2つと組み合わせることもあります。



【日常の予防法】



空気の乾燥に加え、室内では暖房を使用するとより湿度が低下しますので、加湿器などを使って室内の湿度を上げるようにしましょう。また、入浴時に体を洗うときはゴシゴシとこすらない。長湯をしないことも大切です。乾燥肌になりやすい人は手のひらを見ればわかります。手のシワがくっきり、はっきり見える場合が多いです。



乾燥肌には個人差がありますので、自分の皮膚の体質を知って、日々のスキンケアを行ってください。冬場は特に保湿剤で予防をするということを心がけることが大切です。