

多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより



H31年 2月号 No.336

2月に入り、梅の開花が待ち遠しいこの頃です。
インフルエンザがあちこちで集団発生をしています。
手洗い、うがい、マスク着用を心がけ、感染しないよう
に注意しましょう。

寒い時期は皮膚が乾燥し、痒みなどの皮膚トラブルが
増えます。痒みの為、夜中に眠れず、寝不足になつた
りします。

今月は高齢者のスキンケアについてお知らせします。



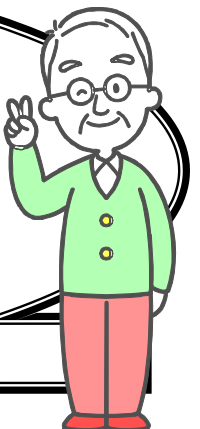
【1月の活動件数 136件】

●申請手続き代行		●訪問・相談業務	
・食の自立支援(配食)	2件	・高齢者実態把握	2件
・生活管理指導員派遣	0件	・医療・介護に関すること	123件
・げんきアップさー来る	0件	・その他	8件
・生活管理指導短期宿泊	0件		
・緊急通報システム	1件		
・紙おむつ支給申請	0件		

介護や生活の上でお困りのことがあれば、
いつでもご相談ください。

天寿荘
天寿荘在宅介護支援センター
坂井賢一 尾形ひとみ

電話74-3100
直通74-4818
村島勲 納富敦子



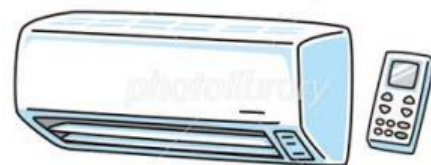
高齢者のスキンケア

高齢者の皮膚の変化の特徴に、汗や皮脂の分泌の減少があります。これにより皮膚のもつバリア機能が低下する事により体内の水分が保持できず、乾燥します。

◎さらに冬は空気が乾燥します。

冬の空気が乾燥する原因…

- ① 空気中に含まれる水分は温度が低い時に少なくなります。つまり気温が低い冬は空気が乾燥しやすくなります。
- ② エアコンで温度を上げても空気中に含まれる水分量に変化がないと湿度は下がる為、乾燥をさらに悪化させます。電気カーペット、電気毛布などの電気製品も皮膚の水分を奪う原因になります。



◎皮膚が乾燥すると、かゆくなります。

※熱いお湯での入浴は、皮膚の水分を保持する機能を低下させ、乾燥を助長します。長時間の入浴や頻回な入浴は避けましょう。

◎加齢により新陳代謝が低下すると、皮膚の弾力性が低下したり、皮膚が薄くなったりします。

傷や皮下出血が起きやすくなります。



◎スキンケアを行いましょう。

- 保湿クリームやボディクリームなどで潤いを保持しましょう。
- 加湿器を使用しましょう。(濡らしたタオルを干す、ストーブにやかんをかけるなどの工夫も有効です。)
- 入浴温度はぬるま湯にする。ゴシゴシこすらず、石鹸を泡立てて、やさしく洗いましょう。やさしいタオル生地のものを使いましょう。
- 手袋やハイソックスで外傷を予防しましょう。