

# 天寿荘だより



令和 4年 12月号 No.382

寒さも本格的になってまいりました。年の瀬も押し迫りなにかと慌ただしい中、街路樹がクリスマスイルミネーションで美しく輝き一年の終わりを感ずる今日この頃です。



今回は肌トラブルについてご案内致します。

寒い部屋を暖房で温め空気が乾燥し、乾燥が原因で肌トラブルを起していませんか？お部屋の湿度は 50～60%が適切と言われています。

【 11月の活動件数 77件】

## ●申請手続き代行

・生活管理指導員派遣 1件

## ●訪問・相談業務

・医療・介護に関すること 70件  
・その他 6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

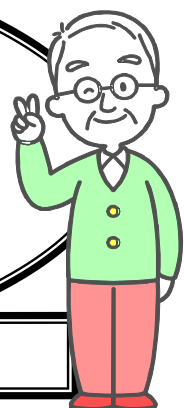
天寿荘在宅介護支援センター

坂井賢一 村島勲 江口千昭

電話74-3100

直通74-4818

尾形ひとみ



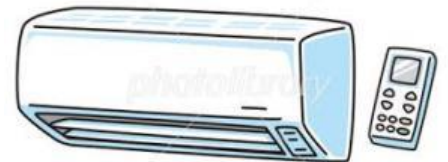
## 高齢者のスキンケア

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。

傷や皮下出血がでやすくなります。



### ◎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。