

愛敬苑だより

特別養護老人ホーム 愛敬苑

〒166-0012 東京都杉並区和田 1-3-7

Tel 03-6304-8746

Fax 03-5342-2835



発行日：平成30年11月10日

作成：広報委員会

11月となり、朝夕の冷え込みも本格的になってきました。みなさんいかがお過ごしでしょうか(*^_^*)
利用者の皆さんはインフルエンザワクチンを接種するなど冬に向けての準備が始まってきました(^-^)
さて、今月は10月14日に行われたお会식을鑑賞した写真をいくつか掲載していきます♪
毎年1階の地域交流スペースに子供たちがお囃子と纏を披露しに来てくれます！今年もとても活気があり、手拍子
で参加する人、一緒にお囃子を歌う人がいたりとても楽しそうな顔がたくさん見られました(*^_^*)



皆さんとても癒され
元気をもらいました
♪



これからの季節手が乾燥しやすくなってきます(+_+)乾燥するとヒビやかかぎれに繋がって痛いですよ(+_+)
そうなる前に手の乾燥の予防法を今回は掲載していきます(*^_^*)♪

*手の乾燥の原因となるものはズバリ！水仕事です！！

冬場の水仕事は本当につらいもので、冷たい水にさらされると手先の血行が悪くなり、ひび割れと一緒にしもやけが出来てしまう事もあります。

かといって暖かいお湯で洗いものをする、皮脂膜や角質層の細胞間脂質(セラミド等)が余計に洗い流されてお肌のバリア機能が失われ、感想を加速させてしまいます。手の乾燥が進むと、肌が鱗のようにかさついてきて、しまいにはひび割れてしまいます。

*手荒れの予防策

- 可能な限り、水仕事などの外的刺激にさらされる機会を減らす
- 洗剤はなるべく直接触れないよう、ゴム手袋を装着する
- ゴム手袋の装着が難しい場合は、なるべく刺激の少ない洗剤の薄めて使う
- ハンドクリームでこまめに保湿ケアをする
- 洗い物などをする場合は、ぬるま湯を使う
- 寒さに対しては、外出時には手袋を装着するなど、保護する工夫をする。

