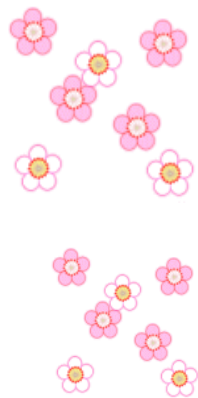


～青葉商店 2 月号～



令和 3 年 2 月 1 日 229 号 医療法人社団幸信会 青葉メディカル・青葉病院・ウエル青葉
滋賀県東近江市青葉町 1-46

病院



新年を迎える為、生け花をしました。
綺麗な花たちのように、2021 年はキラキラと
美しく輝やかなしい 1 年になりますように口



新入職員 紹介



利用者様と一緒に笑い、元気一杯頑張っていきたいと
思っています。よろしくお願いします。
老健 ケアワーカー

乾燥肌やかゆみがつらい！

老人性乾皮症に対する予防&スキンケア



介護の仕事をしていると、着脱介助をする際、高齢者の皮膚がめくれ白い粉が舞ったり、かゆみを伴っておられる方をよく目にします。その大半は、「**老人性乾皮症**」です。**老人性乾皮症とは**、加齢によって肌が乾燥して粉をふいたようになり、かゆみを伴う病気です。空気が乾燥する秋から冬、春先にかけて発症することが多くなります。症状が表れる範囲は広く、脇腹や腰、すね部分のほか、肩や太もも、腕などです。初期は発疹が見られませんが、皮膚をかくと症状が悪化して炎症や湿疹を引き起こします。ひび割れやアカギレにも繋がります。老人性乾皮症の主な原因は、**加齢による皮膚の潤い成分（皮脂、セラミドなど）の減少や新陳代謝機能の低下**です。発汗・皮脂分泌機能の衰えや皮膚のバリア機能低下なども関係します。

《老人性乾皮症の予防》

老人性乾皮症を予防するために、普段の生活で心掛けたいポイントを紹介します。

入浴方法

熱いお湯は皮膚がふやけて剥がれやすくなるため乾皮症の原因になります。**お風呂の温度はぬるめにして長湯は避けましょう。体を洗う際は弱酸性石鹸をしっかりと泡立て、手で優しく洗います。ナイロンタオルなどで肌をゴシゴシ擦ることは禁物です。**

保湿について

入浴すると肌から潤い成分が流出してしまいます。クリームなどの保湿剤は**お風呂上がりから 20 分以内**に塗り、肌を保護しましょう。また、部屋の乾燥も乾皮症の原因となります。加湿器を利用し適度な湿度を保ってください。

ビタミン補給

栄養バランスの偏りは肌荒れを招くため、バランスの取れた食事を意識します。肌の保湿に欠かせない栄養素が**ビタミン類**です。特にレバーや乳製品、卵に含まれるビタミン A は皮膚の新陳代謝を促しバリア機能を高める作用があります。このほか、潤い成分のセラミドは寝不足やストレスによっても減少するため、睡眠時間をしっかりと確保することも大切です。

乾燥肌やかゆみは生活の質を低下させる原因になります。

生活リズムや入浴方法に気を付けて、

老人性乾皮症を予防しましょう。



ウエル青葉
介護主任 松下友美

夕暮れデイお取り寄せスイーツ

今月のお取り寄せは栃木県のいちごケーキです。栃木県のいちご生産量は全国一！『イチゴ王国』といわれるほどです。近隣でもイチゴハウスの販売が始まっていますね。イチゴの赤い実をみると心が躍ります。

いちごの香り漂うスイーツ
可愛いピンクの生地の中には
いちごのジャム。



二つ目は鳥取県の妖怪饅頭です。鳥取県といえば『妖怪の町』が有名ですね。その中心『水木しげるロード』は妖怪ブロンズ像をはじめ、お店も駅も交番も、はたまた外灯から公園まで、何から何まで妖怪づくしの町ごとテーマパーク。一度訪れてみたい街ですね!(^^)!

夕暮れデイではお正月におみくじをしました。筒を振って出た数字のおみくじを引きます。

これがなかなか当たるんですよ！皆様良い年になるといいですね(#^^#)



利用者様に百人一首の一つである光孝天皇が詠んだ和歌を書いていただきました。
ここに書かれている若菜は、春の七草のように食べられたり薬にする野草の総称で新春にそれを食べると長生きする、と信じられてきました。正月7日の「七草粥」の行事もそこからきているそうです。

メデイカル通所リハビリ 令和3年の初めての壁画



令和3年の初めの壁画は、おめでたい「鶴」にしました。四角い紙をサイズ別に切り揃え、ひとつひとつ丁寧に折り、形よく並べていきました。まわりの金の折り紙も小さく切り、ひとつひとつ貼っていきました。とっても根気のいる作業でした。今年もリハビリを兼ねて、一生懸命壁画を作っていきます。



ウェル 新年会



1/10（日）に、今年で第15回目を迎える、ウェル青葉の新年会を開催することができました。鏡割りから始まり、新春ビンゴゲームで盛り上がりました。終わった後もおみくじをひいたりお饅頭や甘酒をいただいたりと1年の良いスタートがきれました。

