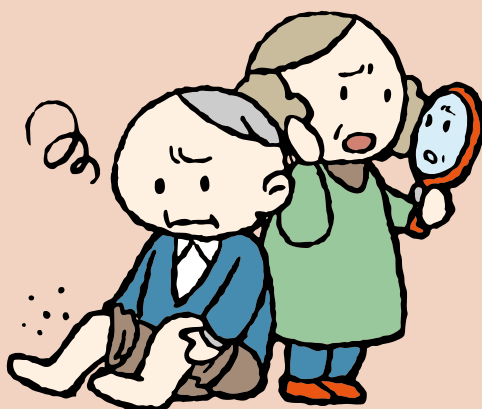


加齢で肌が乾燥しやすく
肌に水分が保たれているのは、皮脂
のおかげ。皮脂の分泌量は、男性で
60代、女性では40〜50代頃から急激
に減ります。皮脂がなくなると、肌
の水分が蒸発して乾燥しやすくなり
ます。また、高齢になると、新しい表
皮との入れ替わりが遅くなり、古い
角質が肌の表面に残ってカサカサし
やすくなります。



乾燥肌

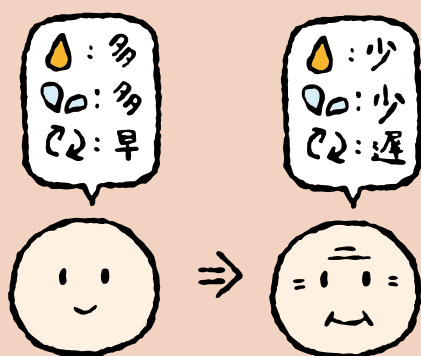
カサカサ

かゆかゆ

秋冬は乾燥肌の季節

空気が乾燥する秋冬にかけて、肌が乾燥して皮膚が敏感になり、赤みやかゆみが起こります。放っておくと、かゆみを感じる神経が表皮に伸びていき、少しの刺激でもかゆみを感じるようになります。刺激が続くと、細かなブツブツ状の湿疹（皮脂欠乏性湿疹）ができることも。

予防法



う。お風呂上がり5分以内に塗ると、より効果的。乳液タイプやクリームなど、さまざまな種類があるので、保湿効果や使い心地などを、薬局で相談しながら選びましょう。



塗りましよう。皮膚の水分が逃げないように、表面をコーティングする役割のある保湿剤を

保湿剤を塗る

けんやボディソープを使いましょう。泡をたくさん立てて、ゴシゴシこすらず、やさしく撫でるように洗います。刺激の強いナイロン製のタオルは乾燥肌を悪化させるので注意。



肌をやさしく洗う

洗浄力の強いせっけんを、肌を洗うと、必要な皮脂まで洗い流されてしまうので、敏感肌用のせっ

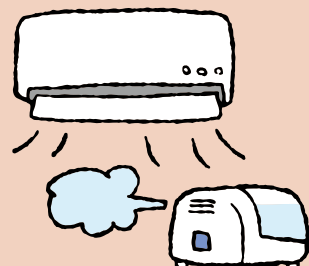
た、合わない靴を無理して履くと、小さい場合は擦れたり圧迫されたり、大きい場合は靴の中で足がずれたりして、かかとや足の裏の角質が刺激され、カサカサする原因に。ぴったりの靴を選んで。



肌に直接ふれる肌着や靴下は、しめつけたり、チクチクしたりしないものを選びましょう。ま

刺激の少ない服と靴を選ぶ

よう調節しましょう。室温が低いと血行が悪くなり、皮膚が乾燥しやすくなるだけでなく、しもやけの原因になることも。適度に暖房を使いましょう。



温度と湿度に注意

エアコンを使うと空気が乾燥しやすいので、加湿器と一緒に使って、湿度40〜60%くらいになる



クリスマスも 手芸いろいろ

ツリーやサンタさんなど
この時期ならではの
モチーフで作りました!

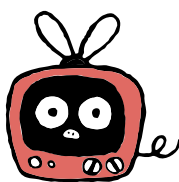
よつば放課後等
デイサービスの
児童たちと一緒に
クリスマス会を
開催しました



デイサービス結ホームページ day.yuinet.co.jp Facebookも更新中!@yuimarlday

あけましておめでとう
ございます。今年も皆さ
んにとつて良い年でありま
すよう願っておりますで
す。また、さつそくワタシ
の駄文にお付き合いいた
だきましてありがとうございます
ございます。
年末年始で家にいる時
間が長いと、テレビを観
る機会が増えるので
が、テレビと
いうのはツツ
コみどころ満
載ですな。
朝にやつて
る番組で「今
日の星占い」
とかいうのを
見て、運勢が
良いと喜ぶの
ですが、その30分後に別の
番組で「今日の運勢は最
悪です」などと出たりしま
す。「どつちなんや?こん
なん占いの組合とかで前
もって統一しとかんとア
カンがな」と、占いの結果
はすでに頭からどこかへ
行つてますな。

よく見るCMで、子供
が車のドアに三脚をぶつ
けて傷を付けると、親が
「気にすんな」とか言うの
がありますが、ありえま
せん。ふつうなら「なに
しとるんじゃコラー」で
しょう。
眼鏡つぽいなんとか
ルーペをかけてカメラ目
線で「なんとかルーペすご
い!」と言つてる人たちが
いますが、ルーペなので、
すぐ近く以外
はよく見えな
いはずで
な。実際かけ
たままウロウ
ロすると、目
がフラフラし
ますです。座つ
て新聞読みま
しょう。
ウチの家内もテレビに
向かつて「無い無い!」と
か、肌年齢が5歳若返る
という化粧品に「5歳では
全然足りん」とか、増毛の
CMがあるとワタシの頭
を見てニヤリとします。
黙つてテレビを見ること
は無いようですな。
いやあ、テレビつて本
面に面白いもんですな。



所長コラム オオブタ 日記

ゆいまる

居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー
<http://yuinet.co.jp/>

ゆいまるケアセンター
ゆいまるケアセンター総持寺
デイサービス 結

Yuinet デザインラボ ユイネット

茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875
茨木市沢良宜西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング

UD FONT
by MORISAWA

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

1月号 2020年1月1日発行 第97号
編集・挿絵 宮田なつ子 制作・発行 有限会社ゆいまる