

【発行】  
社会福祉法人  
いずみ会  
看護小規模多機能型居  
宅介護リンデンバウム  
202411月発行 No.12

# 看護小規模多機能型居宅介護リンデンバウム にちにちこれこうじつ 日々是好日

〒010-0817  
秋田市泉菅野二  
丁目17-11  
☎896-5885  
FAX862-3170  
✉rinden-kantaki  
@gaea.ocn.jp

## 肌の乾燥とかゆみについての

加齢に伴い、肌の保湿要素の分泌が減少傾向になると言われています。例えば、自然保湿因子、皮脂、角質細胞間脂質などが保湿要素としてあげられています。これらの分泌が減少した結果、皮脂膜が薄くなり、角質に保持できる水分が減少することで肌のうるおいを保てなくなってしまう。水分不足や冬場の暖房による乾燥が要因のようです

### 「対策」

#### ★洗う際はぬるめの温度を意識します

熱すぎるお湯で洗髪や入浴をすると、肌の水分を保持するために必要な皮脂も洗い流されてしまうため、なるべくぬるま湯で髪や肌を洗いましょう。

#### ★ゴシゴシこすらない・泡で優しくあらう

肌は摩擦などの刺激でダメージを受けて水分を保持しにくくなることもあるため、肌をゴシゴシとこすって洗うのは控えましょう。石けんやボディソープをしっかりと泡立てて、ふんわりとした泡で優しく体や顔を洗うよう、心がけてください。

### 「保湿対策」

入浴後 30 分以内に保湿すると入浴時に肌に含まれた水分を保持して保湿ケアができます。乾燥が気になる高齢者におすすめの成分は、ヘパリン類似物質です。ヘパリン類似物質は、血行促進や抗炎症効果があり、乾燥肌の改善が期待できます。ドラッグストアなどで売られています。参考にさせていただきます。

## 風景描写 ☆ 三



看護小規模多機能型居宅介護リンデンバウムは11月1日で2歳になりました。ジュースで皆様と乾杯でお祝いしました。これからもよろしくお願いたします！



上出来！大根・さつまいも収穫しました



10月保湿体験しました。ポーラ保戸野店からお越しくださしました

すべすべしっとり！



なんと！100歳のお祝いを受けました。おめでとうございます。いつまでも元気な姿を見せてください

クイズ！  
10月は運動に最適な季節です。1日どのくらい歩くと健康に良いでしょうか？  
1. 300歩  
2. 8000歩  
3. 2万歩

### お知らせ

ボランティア募集中!!  
庭づくり・話し相手・お茶だし  
演芸など関心のある方はぜひ  
ご連絡ください。  
秋田市介護支援ボランティア  
事業所として登録しています。

クイズ答え 8000歩  
1日1万歩が健康に良いとよく言われていますが、無理して頑張りすぎると逆に体調を崩してしまいます。



【あとがき】黄色い銀杏並木を目にして元気をもらっています。11月1日でオープンから丸2年が立ちました。3年目に入り、今後も研鑽を重ね皆様に喜んで頂ける事業所を目指して参ります。今後も宜しくお願致します(スタッフ一同)

★リンデンバウムカフェ  
毎月第4月曜日 14時～開催  
11月25日は「ホルン演奏会」  
★健康体操教室  
毎月第2木曜日になりま