

アモール ニュース

2016年 12月

2016年12月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

冬の「乾燥肌！かゆい！」

- 就寝中でも気づかぬうちに、かいてしまうことがある。
- 白い粉を吹いたり、皮がめくれたりして見た目が悪い。
- 年齢とともに、かゆみを感じるようになった。
- 温度変化やわずかな刺激でも、かきむしるようなつらいかゆみが起こる。



体が温まると、かゆみを強く感じやすいとされています。肌が乾燥してかゆい！今すぐかゆみを和らげたい！という時は、かゆみのある部分を、保冷剤・濡れタオルなどを使って冷やすことで一時的にかゆみを緩和する事が期待できます。

効果的な保湿方法は？

★ボディクリームを塗るときは？

ボディクリームを塗るときポイントは、お肌が濡れている（入浴後など）ときに塗ると効果的です。

お肌の乾燥が始まる前に潤いベールをつくることにより、お肌にしみこんだ水分や、内部の水分の蒸発を防ぎ、お肌をしっとり保ちます。

★寝る前には？

乾燥肌で時に肘やかかと、手指などは、寝ている間にクリームが取れてしまいがちになりますので、寝る前に重ね塗りをすると保湿力が高まります。

★特に乾燥肌がひどい場合は？

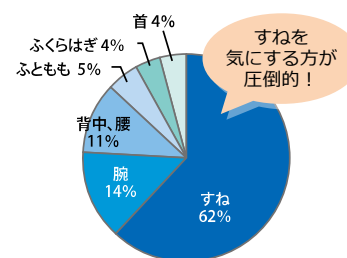
通常の乾燥肌対策では、間に合わない乾燥肌の場合は、乾燥肌のひどい部分にたっぷりボディクリームを塗った後、サランラップなどで包み込み、10分程度おきます。

こんな入浴がおすすめ！

石鹸でゴシゴシはお肌にダメージ！手のひらで泡をやさしく包みあらって。
入浴は、38℃～40℃ 10分～15分ほどにしましょう！脱衣所は寒くないように温度調整していただくことをおすすめします！

お困りごとがございましたら気兼ねなくご相談ください。

最も乾燥が気になる部位



広い範囲の肌の乾燥が「非常に気になる」
30～40代の女性 n=300

すねがひび割れる症状の有無

8割以上の方が粉ふき肌経験者



すねの乾燥で「非常に困っている」
30～40代の女性 n=106

(株) 池田模範堂調べ

管理者のひとりごと



11月いっぱい、アモールの立ち上げから一緒に頑張ったスタッフ（理学療法士）が退職しました。退職したスタッフはアモール唯一の男性で、場を和ませてくれていました。そして、私にとっては最初から一緒だったので、とても残念です。ご利用者様からの人気もあり、アモールにとってかなりの痛手となりました。しかし、本人がどうしてもやりたいことがあるというので、背中を押してあげることにしました。夢に向かって頑張ってください。

【発行元】

訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷
TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：4名、理学療法士：2名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名(2016.12.1現在)