

2020 年 2 月号

アモールニュース

2020 年 2 月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷



冬の高齢者の乾燥肌対策



高齢者は、加齢に伴って皮脂や汗の分泌が減少し、皮膚の防御機能が低下するため、特に乾燥する冬場にはさまざまな皮膚トラブルを起こしやすくなります。お家でできる乾燥対策をご紹介します。



乾燥肌対策：スキンケア

1. 皮膚トラブルを進行させないためにも入浴や清拭でからだを清潔に保つ

高齢者の皮膚は薄く脆弱になっている為、低刺激性の石鹸を使い、手や綿タオルで優しく洗います。

2. からだを清潔にしたあとはすぐの保湿ケアをおこなう

皮膚が水分を含んでいる入浴直後にケアをし、水分を閉じ込めます。セラミドなど保湿に優れたスキンケア用品を使うと良いです。皮膚温になじませて肌状態をみながら塗っていきます。



乾燥肌対策：室内環境

1. 室内の温度は高めに ただし外気との温度差を考慮する

高齢者は寒さを感じやすいので、室内の温度は通常より 1～2℃ 高めに設定するのが基本です。

これはあくまで目安になるので、高齢者の意見を聞きながら室温の調整を行いましょう。

外気と室内の温度差がありすぎると自律神経の動きが悪くなり、体調を崩しやすくなるので、外気の温度差も気かけましょう。

2. 室内の湿度は 40～60% が適正

室内の湿度は 40～60% が適切です。加湿器がすぐに用意できない場合は、室内に洗濯物を干す等、加湿の工夫をしましょう。湿度が 60% を超えるとダニやカビが発生しやすくなるので、適度な換気も忘れずに。



皮膚のトラブルはセルフケアでは改善できない場合があります。

そのような時は当訪問看護ステーションまでぜひご相談ください。皮膚をこまめに観察し、必要に応じ医師の指示にもとづいた処置をします。また、入浴できない方に対しても、きめ細やかな清潔ケアを提供します。

医療・介護のスペシャリストとして、皆様のくらしを幅広く支援させていただきます。



管理者のつぶやき



新型コロナウイルスのニュースから毎日目が離せません。正しい知識とともに、まずは過剰に心配することなく「手洗い」や「マスク着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。アモールでは、もともとこの冬の時期の感染対策として、マスクと消毒薬をしっかりと常備しています。（現在、追加購入できずやや焦りがありますが貴重な在庫を大切に使用しています。）

あとは、免疫力アップ！三食バランスよく摂取し、笑顔で元気に皆様のところへ訪問に参ります！！

【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：5 名、理学療法士：3 名、作業療法士：1 名、言語聴覚士：0 名（2020.2.1 現在）