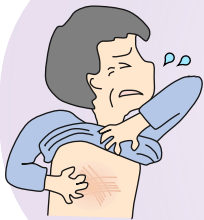


## 今回のテーマ ◆高齢者の皮膚トラブル

人は加齢とともに皮膚の水分や皮脂が減少し、皮膚を保護するバリア機能も低下するため、皮膚トラブルが起きやすくなります。これは、皮膚が乾いてくることで、外部からの刺激に対して敏感になりやすくなるのが原因です。

### 症状



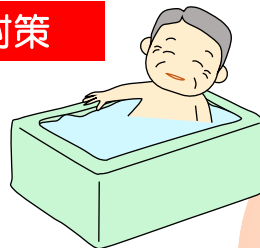
- ・常に皮膚がかさついている
- ・湿布などの刺激でかゆみが出る
- ・体を洗った後に肌がつっぱっている
- ・摩擦・ずれの多い部分がざらつき、皮むけする
- ・フケのようなものがポロポロと落ちる



### 対策

#### 洗浄

感染源を除去し、清潔を保つ  
洗う時は、石けんをよく泡立てて、皮膚をこすらないようやさしく洗い、しっかり流す



あまり熱いお風呂や長い入浴は、乾燥のもとです。気をつけましょう！

#### 保湿

清潔な肌に保湿剤を塗る  
浸透効果を高めるため、洗浄・入浴後10分以内に保湿剤をやさしくなじませましょう。



#### 保護

おむつかぶれのトラブルを予防する際は、撥水加工のある保護クリームを用いると良いでしょう。おむつ使用時は汚れる部分だけでなく、なるべく広範囲にわたって塗ることがポイントです。



#### 環境

乾燥を防ぐ環境を整える

- ・電気毛布や暖房器具の使用の見直し
- ・衣類や寝具は、ナイロン・ポリエステル製を避け、木綿やシルクなどの自然繊維製のものを選びましょう。



#### 水分補給

体の中からスキンケア  
こまめな水分補給に心掛けましょう。



**規則正しい生活、十分な睡眠、栄養バランスの良い食事に心掛け、心身ともに健康で、肌も健康で、元気な毎日を過ごしましょう！**

ご挨拶  
東海清風園ヘルパーステーション  
センター長 栗山政子  
四月よりセンター長を務めさせて頂きました。皆様が住み慣れた地域、そしてご自宅で引き続き安心した生活が過ごせますよう、職員と共により良いサービス提供を目指して参りたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

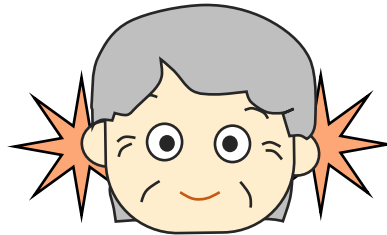


# 目と口まわりの若返り体操

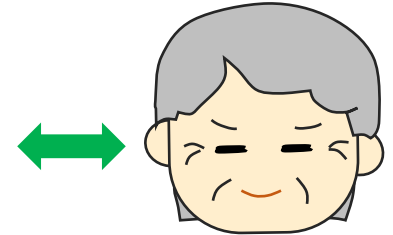
## ◆まぶたの開閉

**効果**：目のリラクゼーション  
眼力筋の強化

目を大きく開ける⇔閉じる  
を5回繰り返す（2セット）



大きく開ける



しっかり閉じる

## ◆左右 **効果**：追視機能の強化 眼球運動の促進

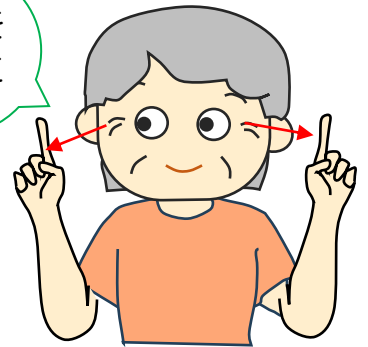


①顔の前に立てた人さし指を  
ゆっくりと左右に動かし、  
目で追う（20秒間）

人さし指  
を左右に  
動かす

②両手の人さし指を顔の左右に  
立て、目で交互に素早く見る  
（20秒間）

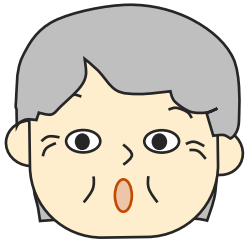
目線を  
左右に



指を左右に大きく離すと  
眼球運動が大きくなる

## ◆ムク顔 **効果**：血行促進、口輪筋の強化

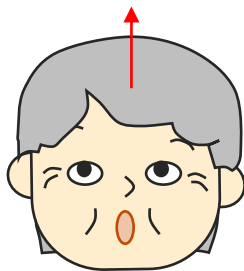
①口を「お」の形に  
して顔を縦に伸ばす



③まぶしいものを見るように、  
目を細める（5回）



②そのまま目線を上に向け、  
キープする（10秒間）

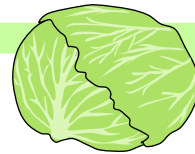


④目と口を閉じて  
リラックスする



簡単  
レシピ

## ★春キャベツのうま塩和え★



### ■材料 2人分

- ・春キャベツ 1/2玉
- ★塩 2つまみ
- ★鶏がらスープの素 小さじ1  
（または昆布茶）
- ★ごま油 小さじ1
- ・白ごま 少々

### ■作り方

- ①キャベツを食べやすい大きさに切って洗う
- ②袋に①と★を入れ揉む
- ③30分ほど冷蔵庫で寝かす
- ④器に盛り、ゴマを散らして完成！

◎春キャベツは芯も葉も柔らかくみずみずしいため、サラダなどの生食で食べるのが、オススメです！加熱する際は、火が通りやすいため手早く短時間で済ませると良いですよ。