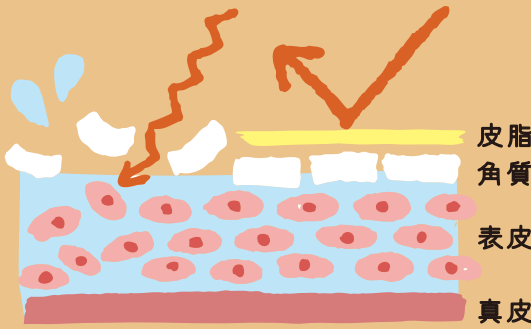


乾 燥 肌

／かさかさ／
／かゆみ／

秋は乾燥しやすい季節

カラッとさわやかな秋の気候は気持ちいいけど、肌にとっては油断大敵。秋になると空気が乾くため、お肌の水分が逃げていきやすくなります。また、皮脂の分泌が減って、肌のかさつきが気になる季節でもあります。



皮脂が肌を守っている

皮膚の表面を覆っている皮脂は、肌の水分が空気中に逃げていかないように、皮膚のいちばん外側にある角質を保護する役割があります。気温が下がると、体から分泌される皮脂が少なくなり、乾燥から肌を守る機能が弱まり、乾燥肌を引き起こす原因になります。

皮脂をキープして乾燥しない肌に

皮脂は体を作る天然の保湿剤です。乾燥肌を防ぐには、体から分泌された皮脂を落とすすぎないようにする必要があります。



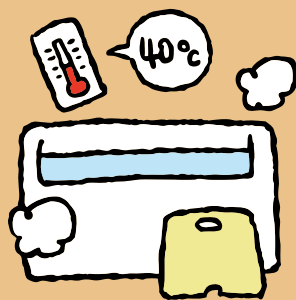
こすったり、かいたりすると悪化!

乾燥した肌はカサついて、かゆみや痛みを伴いますが、かくと肌が傷ついて、より水分が逃げやすくなり、乾燥肌が悪化してしまいます。また、傷口ができやすくなり、感染症にかかりやすくなる原因に。できるだけ保湿ケアでかさかさを解消しましょう。かゆくて我慢できないときは病院で相談を。

乾燥肌の予防に
今すぐできる

基本の保湿ケア

お湯はぬるめで回数を減らす



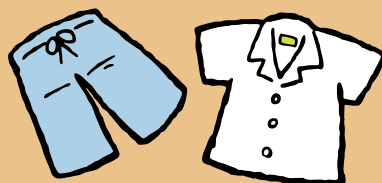
熱いお湯は刺激になるだけでなく、肌表面の油分を溶かして乾燥しやすくします。40℃くらいまでのぬるめのお湯を使えば、皮脂が肌に残りやすくなります。症状がひどい場合は入浴回数を減らして。

お風呂上がりもしっかり保湿



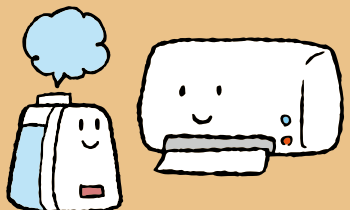
お風呂から上がったあとは皮脂が洗い流されて乾燥しやすくなっていきます。入浴後すぐ、体の表面が乾ききらないうちに、ワセリンや保湿クリームなどを塗って乾燥を防ぎます。

しめつけ・刺激の少ない服を選ぶ



きつめの服や、ゴムやベルトで締め付ける服は、肌への刺激でかゆみを引き起こす原因に。また、化繊や毛などチクチクする素材もかゆみと乾燥の元になります。肌に直接触れる下着類は、肌触りのいい素材を選んで。

暖房と加湿を組み合わせる



暖房で空気を乾燥させないように、暖房器具を使うときは必ず加湿器などで空気中の湿気を増やしましょう。肌表面だけでなく、のどや鼻の粘膜の乾燥も防いで、風邪予防にもなります。



9月の
カレンダーは
栗

できました!



紙コップで風鈴づくり



みんなで
タオル体操



手も体も動かして
元気を維持します!



体をななめに
ひねってのばして



デイサービス結 day.yuinet.co.jp Facebookも更新中!@yuimarlday

もう10月です。秋のお出
かけシーズンがやってきま
すねえ。しかしこの頃、高齢
者の自動車の運転が危ない
とかで、アクセルとブレーキ
を踏み間違えて店に突っ込
むとか、道路を逆走して事
故を起こしたなど、捨て身
感のあるニュースをよく見
かけますですな。

先日もコンビニの駐車場
で止まっており
ますと、隣に入っ
てきた軽トラッ
クが急にすごい
音をさせて加速
して、車止めを乗
り越えてフェンス
にブチ当たって止
まりました。もう
ちよつとでその下まで落下す
るところでしたが、フェンス
が頑張って助かりましたで
す。その車はなんとカバック
で戻り、運転手はしばらく
放心状態でありました。



所長コラム オオブタ 日記

「おじいさんやりおっ
た!」と思っていたら、実は
結構若い人で、会社の車を
運転していたようですな。放
心状態から復帰して、自分
の車の破損を調べて残念そ
うな顔をしていました。壊
したフェンスも気にしてあげ
てと心で思いましたね。まあ
止まる寸前にアクセルとブ
レーキを踏み間違えたんで
しようねえ。

そういうワタシもワリと
どんくさいことをやっており
まして、シートベルトをした
まま慌てて車から降りて首
が絞まって窒息しそうになっ
たり、よそ見を
して荷台のドア
を閉めたらドア
の角がおでこに
当たって流血し
たりしてます。そ
のときは病院で
処置してもらい
デカイ絆創膏を
貼ってもらいました。ど
うしたんや?と心配してく
れる人に説明すると、たいが
い「どんくさい」と笑われま
したです。

最近気になるのは携帯電
話を見ながら運転している
人ですな。昔はよそ見運転
で事故でしたが今はスマホ
見運転で事故ってことにな
るんでしょうねえ。明日は我
が身ですな。