

平成 29 年 11 月 7 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

立冬も過ぎ、日暮れがずいぶん早くなってきました。日中は暖かくても朝夕は冷え込みます。少しずつ冬が近づいているのを感じますね。皆様いかがお過ごしでしょうか。

寒くなるにつれ今年もインフルエンザの季節がやってきます。例年12月頃から流行が始まり、1、2月がピークと言われています。予防接種も大切ですが、手洗いやうがい、十分な休養と適切な食事など、日頃からの体調管理に気を付けて元気に過ごしたいですね。



## ★★ 高齢者の乾燥肌 ★★★★★

11月ごろから空気がだんだん乾燥してきます。特に高齢の方は皮脂の分泌量が減り、肌の水分をつなぎとめるセラミドも失われがちのため乾燥肌が進行しやすくなります。乾燥した肌はもろく傷つきやすく、ばい菌への抵抗力も低下し感染症を起こしたり、肌が過敏になり、些細な刺激にも強いかゆみがでて、肌を掻き壊したりかゆみで眠れないなど辛い症状が出ることもあります。高齢の方は肌の乾燥には若い人以上に注意が必要です。

### ☆★乾燥肌を予防しましょう

- 秋冬はもともと空気が乾いていますが、暖房の使用でさらに空気が乾燥します。加湿器や濡れタオルを干すなど湿度調整をしましょう。電気毛布の使用も肌の乾燥が進みやすくなるので温度に気をつけましょう。
- 入浴で体を洗う時に、石鹸をつけすぎたりタオルで強くこすると皮脂を取りすぎてしまいます。優しくなでるように洗いましょう。またお湯の温度も熱いと入浴後に肌の水分が蒸発しやすくなるので気をつけましょう。入浴後、セラミドなどが配合された保湿剤やクリームなどを塗り乾燥から肌を守りましょう。
- 体内の水分不足でも肌の乾燥が起きます。体内の水分量が低下すると皮脂を十分に作ることができなくなります。こまめな水分補給を心がけましょう。





## 平成29年度 12月の介護予防教室のお知らせ



ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒予防体操教室などを開催しております。  
興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。  
男性の方も是非ご参加ください！！ お待ちしております！

- ☆ 開催日：平成29年 12月 1日（金）体操  
8日（金）太極拳  
15日（金）頭の体操  
22日（金）体操



- ☆ 時間：午後 1時 15分 ～ 2時 45分（概ね90分）
- ☆ 場所：ルーエハイム 2階 相談室
- ☆ 参加費：無料
- ☆ 対象者：概ね 65歳以上の方、介護予防に関心のある方



※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。  
自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください  
住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム  
☎ 059-372-3811 担当：安田・浅岡・大西



★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。  
お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担 当	安田 ・ 浅岡 ・ 大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45～17:30	電話相談	24時間受け付けております