

神無月たより



色づいている木々や落ち葉を見ると季節はすっかり秋だと感じるこの頃。まだ日中温かい日もありますが、朝晩は気温がぐんと下がります。さて、秋～冬にかけては空気が乾燥する季節です。

乾燥による肌の痒みやカサツキでのトラブルも増えてきます。

皮膚乾燥のトラブルを引き起こす要因としては、食事・睡眠・ストレス・年齢・空気の乾燥・エアコン・紫外線・薬剤など要因は多岐にわたります。

皮膚乾燥が強くなるとかゆみを伴い、高齢になると皮膚バリア機能低下に加えて、皮膚の弾力性が低下し皮膚自体が薄く弱くなり、軽くぶつけただけで容易に皮膚の裂傷が起こってしまいます。

さらに昨今では、年齢問わず「コロナ対策でしっかりと手洗いやアルコール消毒をされているので、手指の皮脂膜が洗い流されより乾燥がすすみ酷い時には手指がひび割れされている方も見かけます。

そこで対策として大切な一つ「保湿ケア」

意外に薄塗りで正しい量で保湿されていないこともあります。

保湿効果によって痒みだけでなく皮膚の潤いを保持し、皮膚を守ることにつながります。正しい保湿方法を知り、皮膚のバリア機能を保持しながら二次的な損傷を予防し、皮膚の健康維持を習慣化していきたいですね。

【保湿方法】

軟膏やクリームは、人差し指の先から1つ目の関節まで伸ばした量

ローションの場合は、1円玉大の量が約0.5g。この量で手のひらの面積約2枚分に塗れます。皺の溝に沿って優しく押さえるように保湿剤を塗布し、ティッシュが付く、光る程度が目安が目安です。



QRコードの活用

最近ではスマートフォンをお持ちの方も多いかと思えます。



【QRコードについて】

ご存知ない方もいらっしゃると思いますが、簡単に言うと『カメラで撮ると情報が見ることが出来る』二次元コード。

(余談ですが・・・1994年自動車部品メーカーのデンソー(愛知県)の開発部門が発明されたようです)

このQRコードを読み取って頂くと、動画を視聴いただけるようになっていきます。

新型コロナウイルス感染症のこともあり、なかなか面と向かってお話しできないことやお伝えできないことがあり、心苦しく思うことも多いです。そんな中でも以前に外来で行なっていたサロンのような理学療法士目線の情報をお伝えしたり一緒に運動すること、看護師の情報などお伝えできるツールとして使えたら!と思っています。

今回この動画の試みを、みて頂けた方。よろしければ、訪問スタッフや外来にお立ち寄りの際に動画見ました!と言って頂けるとありがたいと思います。また『こんな時にはどんな運動をすると良いか?』等々、困っていることにもフォーカスしてお伝えしていけたらと思っていますので、ご要望頂ければ幸いです。

スマホでない方もみえると思いますので、訪問時等におこげかけください。今回のQRコード視聴は11月15日まで視聴いただけます。

