

Florence press

R6年2月 第62刊 作:山下・多ま

如月便り



1年の中で最も寒い時期 1月～2月、この時期は皮膚のトラブルが起こりやすい時期でもあります。

【皮膚乾燥】空気が乾燥するこの季節、皮脂が減り、水分が蒸発し皮膚が乾燥します。そして、年齢を重ねると皮脂や発汗量が減少し乾燥が助長してしまい、長期皮膚トラブルを抱え重症化する方も多くみえます。

【乾燥による皮膚トラブルを防ぐケア】として

① 掻きすぎないこと

乾燥やひび割れなどで皮膚が弱くなると過敏になってしまいます。掻いてしまうことで湿疹や掻き傷になり、そこから細菌が侵入し感染を起こしてしまいかねません。保湿をしっかりとしましょう！

② お湯は皮膚温に近い温度に

熱いお湯で皮膚を洗うと皮脂が取れすぎてしまい乾燥を助長してしまいます。皮膚体温に近い温度が望ましいです。

③ 洗すぎない、こすりすぎない

タオルでゴシゴシ強くこすると皮脂が落ちてしまい、乾燥の原因に。できれば弱酸性の洗剤を使用すると良いでしょう。また洗剤を泡立てて優しく洗いましょう。お風呂上り、体拭きの後は、しっかりと保湿し、乾燥から皮膚を守り快適に過ごしましょう！

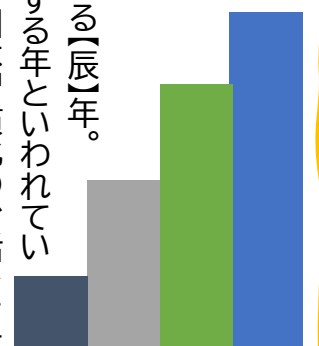
スキンケアドナー 乾燥によるスキンケアトラブルを防ぐケア参照

習慣化について



今年は一十二支で唯一空想上の動物である【辰】年。

飛躍する！願い事が叶う！物事が好転する年といわれています。できるだけ目標達成できるように今回は習慣化のお話をさせていただきます。



ラジオ体操、血圧測定など習慣になっていることとてありますよね？習慣なんかない！と思っている方、歯磨きをしたり、トイレの後手を洗ったり。当たり前と思っていることも実はいつの間にか身に付けた習慣なんです。

最近では手指消毒やマスクが習慣になっていた方も多いかと思えます。

習慣化は【繰り返し】【同じタイミング】で行われることがポイントと言われています。新しいことを定着させるにはこの2つ+前回のコラムに載せた【簡単にする】を意識して生活に組み込んでみてください。意識せず／無意識に行っていたり、忘れた時不快に感じられたら、それは習慣化できていない証かもしれません♪

お知らせ



【リンパ浮腫セラピスト】についてのお知らせです。

フローレンスには、【リンパ浮腫】の専門分野において、知識と技術を身につけたナースが在籍しています。リンパ浮腫に対して、医師の指示のもと、治療やスキンケア、生活指導など、対応することが可能です。

浮腫でお困りの方に対して、できる事を考えてまいります。まずは、ご相談くださいませ。