

2024年  
冬号

# 琴浦だより



皆様、いつもお世話になっております。琴浦高齢者支援センターです。本年もどうぞよろしくお願い致します。寒さが身に染みる季節ですが、いかがお過ごしでしょうか。今回のテーマはこの時期に増加する皮膚トラブルについてです。ぜひ注意して元気に冬を過ごしましょう。



## 皆さんは皮膚トラブルがありますか

寒い季節の皮膚トラブルの主な原因は、「気温の低さ」と「乾燥」とされています。気温の低下に伴う冷えや寒さで血液の循環が悪くなり、しもやけ等の血行障害が生じます。また、寒風にさらされると、皮膚の機能が弱くなり、脂腺や汗腺の働きが低下します。そのため、皮膚の表面が乾燥して、かさつきやかゆみ、あかぎれ等が生じやすくなります。

加齢とともに肌の皮脂や水分が不足して乾燥が進んだ状態を老人性乾皮症と呼びます。軽度では白く粉ふく状態ですが、症状が重くなるとひび割れのようになり網の目のように見えることもあります。太腿、腰に症状が出る人が多く、服がすれるだけでかゆかったり、かゆみで夜寝られなくなることもあります。

## 皮膚トラブルを起こしやすい生活習慣

### 皆さんはこんな生活習慣がありませんか？

- ・ お湯で手を洗う
- ・ 熱いシャワーを浴びる、長湯する
- ・ 洗剤の原液をつけて素手で食器を洗う
- ・ 足が冷えやすい、冷え性
- ・ 忙しく、ストレスが多い生活をしている
- ・ 食事が不規則になっている
- ・ 睡眠不足気味



お湯や洗剤に含まれる油落とし成分は皮膚表面の皮脂をとってしまうため、バリア機能低下の原因となります。体が冷えやすい人は皮膚トラブルが起きやすく、睡眠不足や不規則でストレスフルな生活は、体の抵抗力を弱め皮膚の回復力を低下させます。

# ！ 皮膚トラブルを減らそう ！



## 保湿剤を使用しよう

入浴後やお湯での手洗い後は皮脂がとれ乾燥しやすくなっているため、マメな保湿が大切です。保湿作用のある入浴剤もよいとされています。

## 石鹸を泡立てて体を洗おう

泡で身体をなでるように洗う。タオルでゴシゴシこすると、皮膚を傷つけて炎症につながる場合があります。



## 室内では加湿器を使用しよう

エアコンやヒーターの温風で室内が乾燥していることが多いため、加湿器を利用し、皮膚を乾燥から守りましょう。



## 下着に注意する

直接肌に触れる下着は綿 100%がよいとされています。ナイロン等の化学繊維は、摩擦によって皮膚が傷つくことがあります。

症状が酷い場合は医師に相談することも大切です

恩賜財団済生会、ここからクラブ HP 参照



## 教室のご案内

開催・参加は**無料**です！詳細は琴浦高齢者支援センターへ

健幸づくり教室	健康についての話、病気や介護の基礎知識、病気予防など
介護予防教室	口腔・栄養・運動についての基礎知識（1シリーズ3回の講話）
転倒骨折予防教室	転倒予防に関する健康情報、自宅でできるストレッチの学習 体力測定など(1シリーズ3回の講話)
栄養改善教室	健康を維持するための栄養に関する知識について
家族介護教室	介護に関する知識や技術について

認知症サポーター養成講座も随時開催します。認知症について正しい知識と対応について学びます。気になる方はお気軽にお問い合わせください。

健康づくり教室は倉敷地区にお住いの方対象（年齢問わず）

介護予防教室、転倒骨折予防教室、栄養改善教室は倉敷地区にお住いの65歳以上の方対象です。

高齢者支援センターは高齢者の何でも相談窓口です（相談無料・秘密厳守）教室の問い合わせも下記まで。皆様の生活のお手伝いできればと思います。今後ともよろしくお願い致します。

倉敷市琴浦高齢者支援センター（倉敷市委託事業）

住所：〒711-0906 倉敷市児島下の町5丁目2番17号 連絡先：**086-473-9001**

<https://www.ohji.ne.jp/info/older/care-plan>

