なるざ 健康新聞

NO.26　平成２４年１月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目２１１番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL　0776-77-2282　　ホームページ　www.naruza.jp/

== もくじ ==

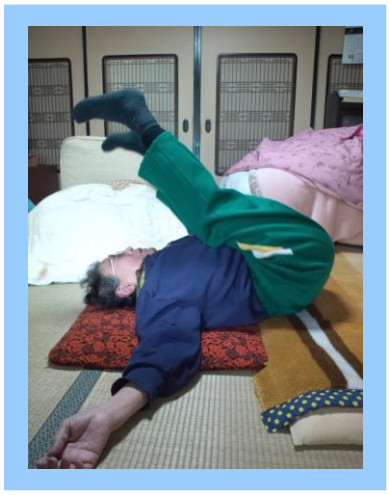
1．在宅生き生き便り

2．冬の乾燥肌

担当：窪田 ・ 谷川麻

在宅生き生き便り①　～ 私の運動 ～

三国町在住のＴ．Ｉさん。膝関節の手術後のリハビリ目的で訪問看護が開始になったのですが、現在腰の状態が悪く、痛みがあり伸ばすのが困難です。それでも自分でなんとか頑張ろうと毎日少しずつリハビリをしています。なかなかたくさんは出来ないからと、腰痛体操を５分でも１０分でもと続けています。右膝関節は人口関節になっており９０度ほどしか曲がらないため、仰向けに寝てお尻を上げる運動はうまく出来ません。しかし足を上に上げることは・・・。上げるときはまっすぐに上げていきますが下ろすときは横向きになるようにしてゆっくり下ろしていきます。出来るだけ娘さんの世話にならないでいられるようにと思って頑張っています(^.^)



在宅生き生き便り②　～ 便利な椅子 ～

坂井町在住のＭ．Ｉさん。膝関節と腰部に痛みがあり自宅内では杖や壁を使って歩いていますが、身体全体を振るようにして足を出しているような状態で長く歩くことは困難でした。そんな時娘さんがとても便利な物を持ってきてくれました!(^^)!
それは・・・キャスター付の椅子です。押して歩いても良し、座って休むのも良し。今ではなくてはならない物になりました。この椅子にはキャスターが５個ついていて、それが自由に動くのと高さが自由にかえられるので、Ｉさんにとってはシルバーカーより操作性がよかったのでしょうね＼(^o^)／

★お茶碗洗いも楽々スイスイです。

★物も運べます。

★お掃除だって出来るようになりました。

冬の乾燥肌

高齢になるとすねや腕の乾燥肌で悩む人が多くなってきます。この時期、訪問していると、皆さんの皮膚がカサカサしているなあと感じることがよくあります。

肌が乾燥するのは、

加齢により皮脂の分泌や汗の量が少なくなり、角質層のセラミドやコラーゲンも減少することが大きな原因です。

かゆみが起こりやすいのは、

乾燥によって角質層の脂質や水分が失われ、細胞間にすき間ができて粗くなったところへ、かゆみを感じる神経が表面まで伸びてきて、外からの刺激を直接受けるためです。

乾燥を防ぐために、

① 入浴時、肌を洗う時は、手のひらや刺激の少ない木綿のタオルを使い、石鹸の泡で撫でるように洗いましょう。

② 石鹸はなるべく皮脂を取らないもの、低刺激のものを選ぶと良いでしょう。

③ お湯の温度は３６度から３８度のぬるめのお湯に入るようにし、長湯は皮脂が流れ出してしまう原因になるので、避けましょう。

④ 入浴後は、乳液やクリームを念入りに肌にすりこみ、肌の水分を逃さないようにしましょう。

かゆみを防ぐセルフケア

入浴以外に、かゆみの原因となる冬の乾燥肌を防ぐセルフケアのポイントを紹介します。

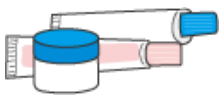
１．保湿剤をこまめに塗る

尿素、ワセリン、セラミドなどが配合された保湿剤がよく使われています。医療機関で処方してもらってもよいですし、薬局でも手に入ります。入浴後、肌がしっとりしているうちに塗るのが効果的です。

２．暖房は控えめにして加湿する

エアコンは冬の乾燥した空気をさらに乾燥させます。設定温度は低めにして、加湿器を使う、水を入れた器を部屋に置く、洗濯物を室内に干すなど、加湿を心がけましょう。湿度 50～60%が望ましいです。

３．香辛料やアクの強いものはとりすぎ注意

香辛料、ほうれん草やたけのこ、さといもなどアクの強いもの、トマト、イチゴ、チョコレートなどは、かゆみを起こしたり強めることがあるので食べすぎないようにしましょう。アルコールも同様です。高齢になると油っこい食事や肉料理を好まなくなりますが、油分を補充するのも乾燥肌には大事なことです。

かゆみが強い場合やかきむしって湿疹ができたときには塗り薬が必要です。また、かゆみは乾燥肌以外にも、じんましんやアトピー性皮膚炎、糖尿病や腎臓病などの内臓の病気が原因で生じる場合があります。保湿剤を塗ってもかゆみが続く場合は、皮膚科の専門医を受診しましょう。