



秋から冬にかけての季節は、感染症が流行し始める時期です。夏を過ぎて乾燥し始める秋は、感染症の元となるウイルスが活発になる環境です。冬はさらに感染症が猛威を振るうのでその前段階で予防することが肝心です。

# 森だより

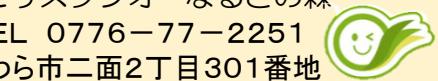
No.106 令和6年11月



リハビリスタジオ なるざの森

TEL 0776-77-2251

あわら市二面2丁目301番地



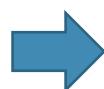
## なるざの森よりお知らせ

福井県では、令和6年10月1日（火）から看護師等から症状の相談や対処についてのアドバイスや医療機関案内を受けることができる

**「#7119 おとのな救急医療電話相談」の運用を開始しました。**

急な病気やけがをした際、救急車を呼ぶか病院に行くか等迷ったときはお気軽にご相談ください。

※「呼吸をしていない」、「脈がない」、「意識がない」「大量に出血している」などの場合や、ご自身が緊急と思ったときは、**ためらわず119番で救急車を呼んでください。**



## 先月の活動

### ～レク活動～

### 壁面作り(10月)



立派な作品ができあがりました！

### ～カレンダー作り～



折り紙をちぎって貼ります

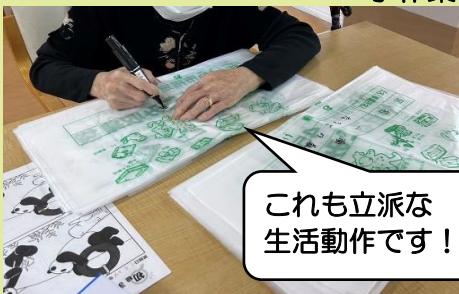


細かい彩りがとても綺麗です！



裏面に続きます...

## ～その他活動～



手作業

時代劇はいつ見ても楽しいわ♪



テレビ鑑賞



若者だけじゃない！

# お肌の保湿を意識しましょう！

高齢者の肌は、若い頃と比べて水分や油分が減少し、バリア機能が低下するため、乾燥しやすくなります。

乾燥肌は、肌荒れやかゆみ、シワやたるみなどの老化現象を引き起こす原因になります。

そこで必要なのが保湿クリームです。保湿クリームは、肌に水分と油分を補給し、乾燥から守る役割を果たします。しかし、保湿クリームには様々な種類や成分があり、どれを選べばいいのか迷ってしまう方も多いでしょう。そこで、高齢者の乾燥肌に効果がある保湿クリームのおすすめと選び方についてご紹介します。自分の肌に合った保湿クリームを見つけて、健やかな肌を保ちましょう。

高齢者の乾燥肌の原因は加齢によって皮脂の分泌が減り、水分を保つ力も低下することが大きな要因です。

- 暖房や冷房などによる室内の乾燥
- 入浴時の洗いすぎや熱すぎるお湯
- 刺激性の強いボディソープや洗剤など

上記は、皮脂を落としすぎたり角質を傷つけたりして乾燥肌を悪化させる原因になります。

## 保湿剤の選び方と注意点

### 成分

肌に優しい天然由来の成分や保湿成分が多く含まれているものを選びましょう。



刺激の強いアルコールや香料などが含有されているものはできるだけ避けましょう



### 質感

高齢者の肌は薄くなってきてるのでできるだけ柔らかくて伸びの良いクリームを選びましょう。



クリームが硬かったり、つけ心地が重かったりするものは肌に負担をかけてしまいます。



アサジブログ「保湿クリームのおすすめ」記事より抜粋