

# ほかほか便り



ほかほか便り発行について 岡山市中区基幹型認知症カフェ事業「オレンジカフェほかほか」は月2回、旭竜コミュニティハウスで実施しています。当カフェについてご理解いただくと共に認知症に関することや介護についてやりハビリ、介護保険等々の情報も発信して参ります。カフェが開催できない時や参加が難しい方にもお読みいただき、介護や生活に困ったときや不安なことを相談できる場としてご活用ください。たくふう会グループのホームページやFacebookにも投稿しています。

## お困りないですか？ 冬のカサカサ・カユカユ肌

「肌がカサカサしてかゆい！去年よりもひどい！」「着替えの度に粉が舞う」「手荒れがひどくひび割れができる」こんな症状のある時は、皮膚トラブルが起きやすくなっているまたは起きている状態です。空気が乾燥すると肌の水分が減少し、皮膚のバリア機能が弱まります。そうすると肌荒れが進み、アレルギー反応や細菌感染を起こしやすくなってしまいます。今回はカサカサ予防のために効果的な方法を紹介します。

- 加湿器を使い湿度を50%以上に保つと、お肌の乾燥は予防でき、風邪予防にも効果的です。
- 水仕事はぬるま湯を使うようにしましょう。ゴム手袋などで保護することも効果的です。
- お風呂の際は熱いお湯は避け、長時間の入浴は控えましょう。保湿剤入りの入浴剤なども効果的です。
- シャンプーや石鹸を低刺激なものに替えてみる、ナイロンタオルは使わずに、泡で手洗いしましょう。
- 肌の保湿剤<ベビーローション・ワセリン・尿素やヘパリン含有のものなど>は、入浴後15分以内に塗布するのが効果的です。
- 電気毛布は肌の乾燥が進むため、できるだけ使用しないか低めの温度で使用しましょう。
- 肌着は化繊より木綿100%がおすすめです。



もうすでにカサカサ・カユカユ肌になってしまった、症状がひどく困っているなど、肌トラブルで悩まれている方は、かかりつけの先生に相談してみてもいいかもしれません。新型コロナウイルス感染症の対策で、換気、マスクの着用や手洗い・消毒が当たり前になり、肌へのダメージは例年より大きくなっています。適切に予防・対処し、冬のカサカサ・カユカユを乗り切りましょう。

旭竜クリニック 外来看護師 本城生子



## ご挨拶



高島公民館では、地域課題の解決のために様々な講座や活動をしています。旭竜学区からは、少し離れていますが、ぜひお越しください。また旭竜学区においても、出前講座として、学区老人クラブ連合会、たくふう会グループと共催で、毎月第3金曜日の午後1時30分～午後3時まで、旭竜学区在住の概ね65歳以上の人20名を対象に、旭竜コミュニティハウスで、「旭竜いきいき教室」開催しています。仲間づくりを兼ねて介護予防や健康寿命の延伸にみんなで取り組みましょう！

高島公民館長 長畑 智

## 時事山柳

コロナ禍で  
食べてはひるね  
老い進む(女性)

あれこれと  
サプり気になる  
年になり(男性)

ねぎあいの  
ことばかけあう  
齢となり(女性)

ワクチンに  
希望をたくして  
がまんの日(男性)

ご応募お待ちしております

## 脳トレクイズ

■の中に漢字を書き足し、四字熟語を完成させ

□の答えを導きましょう！

- ① 一期 ■会 + ■転八起 = □
- ② 一獲 ■金 + 千変 ■化 = □
- ③ ■念発起 + 一進 ■退 = □

《答え》

- ①一+七=8 ②千+万=11000 ③一+一=2