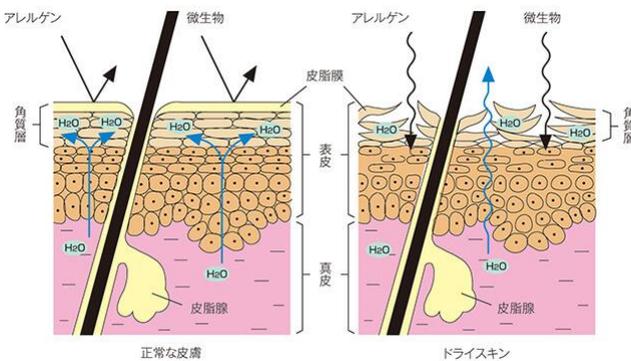


乾燥の季節・・・そんな時こそスキンケア

外の空気がからからに乾燥する冬。特に今年は降雪・降雨量が少なく、例年以上に乾燥が激しいとニュースにもなっていますね。場所によっては、乾燥がすすみ川が干からびてしまっている場所もあるようです。

そんな冬、乾燥しているのは空気だけではありません。私たちの体を守ってくれている皮膚も乾燥しています。



皮膚は、紫外線や、有害物質・微生物やアレルギーの侵入を防いだり、身体から水分が蒸発し乾燥するのを防いでいます。

しかし、乾燥するとこの機能が損なわれ、感染しやすくなったり水分の蒸発により、より乾燥し痒みが出たりする原因となってしまいます。

【そこで大切なのがスキンケア！！】

スキンケアとは、**皮膚の生理機能を保つこと**。そこで最も大切なのは**皮膚の潤いを保つこと**。潤いを保つために適切な方法での洗淨・保湿・皮膚の保護が大切になってきます。

洗淨

- しっかり泡立てた泡で包み込むように洗う
- 石鹼の使用は1日1回。
- 38～40度の微温湯でしっかりすすぐ

保湿

- 起床後・入浴後を中心に1日2回～数回の保湿剤の使用が効果的
- 入浴後は20分以内の保湿を心がける
- お肌がテカる位しっかり保湿剤を使う

保護

- おむつ利用の方は排泄物の付着が出来るだけ少なくなるよう交換回数・オムツの種類を検討
- 皮膚皮膜剤を使用する

今日からあなたもスキンケア♪気持ちいいケアで気分も違ってくるかもしれません(^) (坪倉)

～看護師入職のお知らせ～



先日より看護師1名が入職し、看護師4名となりました！！
水・木・金曜日 午後からの出勤で勤務しています。
「地域に笑顔届ける看護」を理念とする当ステーションにぴったりの笑顔いっぱい
のスタッフで、一緒に働く私たちも元気をもらってます。

すまいるコラム ～節分～

2月3日は節分。
季節の行事ごとは昔から大切に守られてきた日本の伝統。
意味合いが薄れてきていることをとても残念に思います。
こうした伝統を守り伝えていくことを大切にしていきたい
な、と日々思っています。
しかし、年々増えていく食べなくてはいけない豆の量・・・
水分必須です。



空き情報です！
平成31年2月10日現在



看護師による訪問

	月	火	水	木	金
午前	○	○	◎	○	◎
午後	○	○	○	○	○

リハビリ療法士による訪問

	月	火	水	木	金
午前	△	○	△	△	△
午後	△	△	○	△	○

◎：余裕あり ○：空きあり △：ご相談ください

空き状況には変動がありますのでお気軽にお問い合わせください。



すまいる訪問看護リハビリステーション

米子市両三柳693-3 営業時間 平日 8:30～17:30 (盆・年末年始除く)
☎ 0859-36-8030 訪問エリア 米子市、境港市、伯耆町 (旧岸本町エリア)

