

# すまいるNEWS<sup>R3</sup> 12月号

Vol.51

## 令和3年・今年もお世話になりました

今年も残すところあとわずかとなり、外を歩く人々や町並みもすっかり冬仕様へと変化をし、年末の慌ただしさを感じるようになりました。私たちすまいるはたくさんの方に支えられて今年で5年目を迎え、看護師8名・理学療法士4名・作業療法士1名・言語聴覚士1名が在籍する事業所となりました。

これからも利用者様により良いサービスと最高の笑顔が提供できるよう日々がんばっていきたいと思います。皆様来年もよろしくお願い致します。



## 現在の訪問受け入れ可能枠です!!

### 看護師による訪問

(令和3年12月1日現在の情報となります。)

	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。



# 0859-36-8030

すまいる訪問看護リハビリステーション

住所：米子市両三柳 693-3

HPはこちらへ↓

営業時間：平日 8:30~17:30  
(盆・年末年始除く)

訪問エリア：米子市、境港市  
伯耆町(旧岸本町エリア)



## 【今月のコンテンツ】

### 老人性乾皮(かんぴ)症について



乾燥によって皮膚の表面が浅くひび割れ、カサカサになって粉をふき、フケのようなものがポロポロと落ちてくる状態となります。乾燥が進まないように保湿をしっかりと行いましょう。

#### ワセリン(白色ワセリン・プロペトなど)

油分を固めたような保湿剤で皮膚をコーティングし、水分が蒸発するのを防ぐ作用があると言われていています。少しべたつきますが低価格で刺激感は少ないようです。

#### ヘパリン類似物質含有製剤(ヒルドイド・ビーソフテンなど)

体内にある「ヘパリン」に似た成分が入った保湿剤で、水分を保持する作用や血行促進作用、抗炎症作用などが認められています。

#### 尿素製剤(ウレパール・ケラチナミンなど)

尿素を含む保湿剤で水分を保持する保湿作用と合わせて、古い角質を除去し肌をやわらかくする効果があると言われていています。ときに刺激感があり、亀裂がある皮膚にはピリピリとした痛みを感じるで注意が必要です。

保湿剤にはローション、クリームなどのタイプがありますが好みのものをご使用ください。



かゆみや炎症がある場合はかかりつけ医や皮膚科での診察をお勧めします。

### ☆すまいるコラム☆

12月に入り寒さが身に染みるようになりましたね。先日柚子を頂いたので早速柚子湯を楽しみました。芯まで温もり気分もリフレッシュ♪そして今年最後のイベントは何とんでもクリスマス！プレゼント代が恐ろしいことになっていますが、楽しみにしている子供の為にも（私も欲しいものがたくさん！）頑張ろうと思います。今年も残り僅かとなりましたが、皆様良いお年をお迎えください。（継山）

