

南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

ぼたん通信

2月号



南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川



寒い日が続いていますが小正月の行事である「団子刺し」を今年も行いました。団子刺しに使用するミズキの木は赤く色付いて魔除けの意味や、ミズキの芽が上向きに生えるため運氣上昇、ミズキの木が早く育つ事から子が早く育つ様にと願いが込められているそうです。また、五穀豊穡など沢山の願いが込められているそうです。パワーリハビリもより一層の皆様のパワーアップを祈願しました。



一般財団法人 脳神経疾患研究所
 附属総合南東北病院 附属須賀川診療所
 南東北通所リハビリテーションセンター須賀川
 南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川
 【令和六年二月十五日発行】

★南東北須賀川通所コラム★



冬の皮膚トラブル



寒さが堪える季節となりました。この時期は空気が乾燥し、さらに暖房機器を使用する事も多く、乾燥による皮膚のトラブルを感じる方は多いのではないのでしょうか。皮膚が乾燥するとカサカサ肌、ひび割れ、痒みなどの症状があらわれます。今回は日常生活の中で対策できる方法の一部をご紹介します。

部屋の湿度

- 空気の乾燥を防ぐため部屋の湿度管理をしましょう。
適切なのは湿度 40～60%とされています。



入浴時

- 入浴は熱すぎない温度（39℃くらい）のお湯がいいです。
 - 洗浄力の強すぎない石鹸を使いましょう。
 - 体はナイロン製や固めのタオルではゴシゴシ洗わないようにしましょう。
 - 入浴後に保湿剤を塗る。
- （※湿疹や掻き傷がある場合は症状が悪化してしまう事もあるので注意が必要です。）



衣類・布団

- 衣類は肌触りの良い物を選びましょう。
コットンやシルクは比較的刺激の少ない素材です。
- 電気毛布を使っている方も多いと思いますが、肌乾燥のトラブルとなるのでお布団が温まったらスイッチを切るなど長時間の使用は控えましょう。



これらの対策を日常生活の中で行い、皮膚に負担をかけないようにしていきましょう。
まだまだ寒い日が続いていますが、体調に気を付けて過ごしていきましょう。



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3329 (直通)

南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3129 (直通)

ファックス (0248)72-9590 (共通)

営業時間 8:30～17:00

eメール : sukagawaclinic@mt.strins.or.jp

ホームページ : <http://www.sukagawa-clinic.com/>

〒962-0032

須賀川市大袋町206-2

(一財)脳神経疾患研究所

附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所

電話 (0248)73-3331 (代表)

【関連事業所】

南東北須賀川居宅介護支援事業所

南東北訪問看護ステーション たんぽぽ