

あかねにゅーす

2015年

12月号

デイサービス
センター

あかねの里



★12月の予定★

19日（土） ギター

レコードコンサート（日にち未定）

★クリスマス会もあります★

師走ですね

暖かい日が多いですが今年も残すところ一か月をきりましたね。「もうストーブ出した？」や「毛布は？」という会話も聞かれるようになってきました。

11月は、お正月に向けて百人一首をしたり、寒い日には風船を団扇を使って打ち合う風船バレーで身体を暖めたりして過ごしました。風船バレーでは目標を決めて落とさないように100回続けたりチーム戦にしたり皆さん真剣な表情で打って下さいます。時には珍プレー（？）も出て大笑いすることもあるそうですごく盛り上がります。

11月は出掛ける事が出来なかったのですが、12月はドライブに行けたらいいなと思っています。

またクリスマス会も予定しています。ダイルーム内の飾り付けも終わりプレゼントも準備していますので楽しみにして下さい。

冬の、かさかさ

寒くなって、空気も乾燥してくると、皮膚のかさかさが気になってきます。

足のすね、肩、腰、お腹などの皮膚の張っているところや皮下脂肪の少ないところがかさかさして痒くなる方が多いように思います。

若い方に多い「お顔」のかさつきはあまり見られず、きっと長い歳月鍛えられたせいかと…？（すみません！）

搔いてしまうと刺激でさらに痒くなり、搔き傷になると炎症でまた皮膚の状態が悪化してまいります。痒みは身体が温まると増すことが多いので、布団に入り温まって痒くなると睡眠不足の原因にもなります。

今色々と出ている市販の保湿クリームで充分なのでお風呂上りや寝る前の着替えの時に利用して、ひどくなる前に保湿をし、寝具や下着に気を配るのも良いと思います。あかねに持参頂ければ塗るお手伝いもさせていただきます。（容器に気お名前をお願いします）

ただ痒みの原因は乾燥だけでなく、内科的なものやアレルギーなどのこともあるので、長引く時は受診が必要です。

～看護部より～

