

みんなちがって、みんないい

「乾燥から身を守り、年末年始を楽しくすごそう」



こんにちは(^)/看護師 草田です！

今年も残すところ数日となりましたね。皆様にとってどんな一年でしたでしょうか。

新型コロナウイルス対策として、手洗いやアルコール消毒または長めの入浴等で肌が乾燥していませんか？

特に、アルコール消毒で手がしみる事が無いでしょうか？

冬の乾燥の悩みは、どの年代も半数以上経験しているそうです！

【乾燥の原因】

- ①気温・温度の低下によるバリア機能の低下；子供は皮膚が薄く、バリア機能が特に低下します。
- ②エアコンなどの暖房器具の使用；ウイルス対策は湿度50-60%が快適。加湿器や洗濯物を干すなど工夫を。
- ③熱いお風呂に長く入る・こすりすぎ；温度38-40℃、泡立て、なでるようにしましょう。
- ④不規則な生活や食事；今は少ないかもしれませんが忘年会、新年会等暴飲暴食、不眠になりがち！

【対策しよう！】

- ★保湿をしっかり…特に入浴後は保湿を。入浴は皮膚がふやけ、肌の水分が蒸発し乾燥しやすいです。
- ★栄養バランスの良い食事をとろう・・・皮膚はタンパク質です。大豆製品の摂取をおすすめします。また、ウナギやレバーやニンジン、卵のビタミンAやナッツ、魚介類、アボカドなどのビタミンEも！

新型コロナウイルスの他にインフルエンザやノロウイルスなども乾燥により活発化します！

乾燥した肌は、湿潤した肌よりはウイルスが付きやすいです。また、乾燥するとかゆみを伴い、

無意識に掻いてしまつこともあります。保湿されていれば傷の予防になりますね。

風邪予防のためにも乾燥から身を守り、楽しい年末年始をすごしてくださいね(^)♪



こんにちは。理学療法士の横川です。年末年始に家族みんなで楽しめる運動を紹介したいと思います。

○足指じゃんけん○

方法：足の指でじゃんけんの「グー」「チョキ」「パー」を作ります。

「グー」：カいっぱい足の指を全て曲げましょう。

「チョキ」：親指を立てて、残りの指を全て曲げましょう。

「パー」：カいっぱい足の指を開きましょう。



この動きを順番に続けて「グーチョキパーグーチョキパー」と行っていきます。

難しくない方はスピードを上げて行えると良いですね。

足指で行うじゃんけんは足の指から足の裏、甲まで大きく動かすことができるため、**足裏のストレッチや筋力強化にもなります。**また**血行が促進され、冷えの改善や浮腫みの改善にもつながりますよ。**

家族みんなで行えると楽しいかもしれないですよ(^v^)

【年末年始休業のお知らせ】

誠に勝手ながら、下記の通り休業とさせていただきますので、よろしくお願い致します。

なお緊急訪問など、必要な場合には下記休業にかかわらず対応いたします。

2021年12月29日(水)から2022年1月3日(月)まで

今年もありがとうございました！皆様にとってくる年も良き1年となりますように！！

