



乾燥肌対策



空気が乾燥する時期は皮膚トラブルが多くなります。
痒みや皮膚に浅い亀裂が入って白い鱗のように剥がれ落ちる症状はありませんか？

冷え込みが厳しくなると熱めのお湯で洗うことが多くなりますが、お湯は皮膚表面の皮脂を取ってしまうため、皮膚の**バリア機能低下**の一因となります。

また、体が冷えやすい人は、血行不良で皮膚に栄養が十分に行き渡らずトラブルを起こし易くなります。

気になる症状は早めの受診をお勧めします。

別の病気が潜んでいる可能性もあります。

次のような習慣のある方は皮膚のケアをお勧めします。

お湯で手を洗う

・長湯の習慣がある

・熱い（42℃以上）お風呂が好き

・ストレスが多い

・熱めのお湯で食器洗いをする

・熱いシャワーを浴びる

・足が冷えやすい、冷え性

・食事が不規則 など

該当する方が多いのではないのでしょうか？



冬の皮膚ケアポイント



寒くて乾燥する時期だから仕方ないとあきらめず、
根気強いケアを心掛けましょう。

* 保湿剤の使用

入浴後・手洗い後・就寝前に保湿剤を塗って靴下や手袋をつけ保護し潤いを閉じ込めましょう。男性も是非！

* 石鹸をよく泡立てて泡で洗身

気持ち良くてもゴシゴシ厳禁です！

熱い湯は必要な皮脂を流してしまいます。

ぬるま湯で優しく手のひらで洗浄が理想的です。

* 綿100%の下着、寝具

下着、寝具類はこまめに洗濯し清潔さを保ちましょう。

化学繊維は丈夫で防寒できますが、長時間の摩擦で皮膚が傷つく恐れがあります。

綿やシルクといった天然素材は肌触りが滑らかで刺激が少なく乾燥した肌に優しい素材です。肌着、シーツなど寝具類、パジャマに天然素材を使用することで肌への摩擦を減らし、乾燥による負担を軽減することができます。

* 水分補給のコツ

年齢を重ねると喉の渇きを感じにくくなると言われています。

意識的に水分補給を行う必要があります。

水分補給の時間をあらかじめ決めておき、水筒を利用して一日の量を把握できるとよいですね。また、冷たい飲み物よりも温かい飲み物、スープも体が冷えにくくなるそうです。温かい飲み物はリラックス効果も期待できます。

* 栄養バランスを意識した食事を

ビタミンA

皮膚や粘膜を潤し乾燥を防ぐ効果あり卵、乳製品



ビタミンC

コラーゲン生成を促進肌のハリ、弾力を保つ柑橘類、ピーマン、イチゴ



ビタミンE

血行を促進肌の新陳代謝を活性化アーモンド、ナッツ類



亜鉛

肌の修復や保湿に重要なミネラル牡蠣や赤みの肉

セラミド

肌バリア機能強化水分を保つ機能豆類や魚アボガド



発行年月日
2026年2月1日
発行人
高齢者福祉センター
つつじ荘
☎：04-7188-0123

所長より
ひとこと

「いつも楽しいつつじ荘」を皆様感じて頂けるように職員一同頑張りますので、皆様もご理解とご協力をお願い致します。



つつじ荘からお知らせ



・つつじ荘で節分行事、豆まきを行います！

2月4日（水）大広間にて12：40開始です。年男、年女の皆様にご協力いただき開催します。一年間穏やかに過ごせるよう邪気払いしませんか？ 10分程度で終了となります。

・自衛消防訓練

2月15日（日）14：00～ 通報・避難・水消火器による消火訓練を行います。

・交通安全の講話

2月19日（木）13：30から大広間で行います。我孫子警察署員 地域の子供たちの見本となるように交通ルールを学び直しましょう。



・「気軽に相談会」

講師として東京慈恵会医科大学付属柏病院精神神経科の坪内賢太医師をお招きしています。

2月24日（火）10：30～11：10 個人で面談希望の方は所長まで

・けん玉教室は2月27日（金）13：00～ 3月の会（27日（金））は体操教室です。

・カラオケについて

2月15日（日）は午後からお休み。自衛消防訓練のため。

2月19日（木）は午後からお休み。交通安全の講話開催のため。

2月24日（火）は午前中お休み。気軽に相談会開催のため。

2月27日（金）の午前中は通常通り。午後はけん玉教室終了後から再開します。

・みずき販売2月13日（金）と2月26日（木）

・けやき社会センター販売は（火）、（木）です。小銭、レジ袋のご用意をお願いします。

・惣菜屋「きまま」毎週水曜日・金曜日 11：30～です。

♫ お楽しみ風呂（入浴剤の日）♫

2月は4日（水）と21日（土） 3月は5日（木）と24日

つつじ荘休館日 バス運休日

2月

2日（月） 3日（火）

9日（月） 11日（水）

16日（月） 17日（火）

23日（月）バスも休み

3月

2日（月） 3日（火）

9日（月） 16日（月）

17日（火） 20日（金）

23日（月）

30日（月）バスもお休み

31日（火）



作成会参加者募集

※ ひな飾り飛び出すカード作成会（折り紙教室） ※

今年の飾りは飛び出すカードです。

保存場所を取らない雛飾りを作っていきます！

お雛様たちは少し難しい折り方ですが、出来上がりはとっても可愛いですよ♡ お雛様たちを折ることが難しいという場合は簡単バージョン（折り紙は色を選べないこともあります。ご承知おきください）もあります。

ご希望の方は受付までお声がけください。

開催日時：2月6日（金）10：40～/14：00～

2月8日（日）10：40～/14：00～

場 所：控室（予定）

各6名様

持 ち 物：持ち帰りの袋

（あると便利、ピンセット）

※竹の作成会は好評につき、
第2回を検討中です。

