

あすなろ保健だより 12月号

令和7年12月1日

りょうしゃさま かぞくさま
ご利用者様・ご家族様

今年も残り1か月となりました。みなさんはどんな1年だったでしょうか。

冷え込みも厳しく、冬は空気も乾燥し、風邪などひきやすくなる季節です。

今年1年の締めくくりを元気に過ごせるように体調管理に十分気を配っていきましょう。

○規則正しい生活を

12月30日～1月4日まであすなろ授産所はお休みになります。寒いと家に閉じこもりがちになるのですが、体を動かさないと抵抗力も弱くなってしまいます。しっかり体を動かすとお腹が減ってご飯もしっかり食べることができます。夜もぐっすり眠れます。また、外から帰った時には手洗い・うがいをしましょう。お休みの間、生活リズムをくずさないよう規則正しい生活をして年明けの利用日に元気に来てくださいね。



○秋冬のスキンケア

秋冬の乾燥した空気は皮膚も乾燥させます。皮膚トラブルになる前にこまめに丁寧に日常的なケアを行いましょう。

① たっぷり保湿

保湿剤はお風呂上がりに塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的です。

② 清潔を保つ

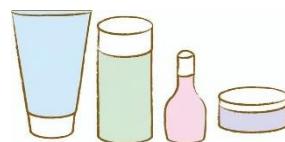
お風呂ではごしごしこすらず、石鹼を泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌に触れる衣類は綿素材がよいです。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため皮膚を刺激してかゆみのもとになります。



pixta.jp - 47918584



かんごし 看護師 かたおか 片岡 あきこ 亜紀子