



# いこいだより

2018年12月



いこいスローガン

いつまでもあなたらしく



週刊スケジュール・空き情報



日	月	火	水	木	金	土
定休日	生活プログラム	調理プログラム	生活プログラム	調理プログラム	生活プログラム	掃除プログラム
		おやつプログラム		おやつプログラム		
	◎	△	◎	△	○	◎

◎・・・空きあり ○・・・若干あ空きあり △・・・お早めに ×・・・要相談

## 今月のお知らせ

### クリスマス会について

12月17日（月）20日（木）にクリスマス会を実施します。皆様お楽しみに 

### 年末年始お休みについて

12月30日～1月3日までお休みさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが  
よろしくお祈りいたします。 

◆振り替えを希望される方はお早めにご連絡お願いします◆

## \* 高齢者のスキンケア \*

### ♥ ぼだいじ訪問看護ステーションより

「いこい」には、健康管理と機能訓練のため、看護師に毎月来て頂いています。

高齢者の皮膚の変化の特徴に、汗や皮脂の分泌の減少があります。皮膚のもつバリア機能が低下し、乾燥が引き起こされます。乾燥が強くなると、かゆみが生じやすくなるのです。

#### バリア機能はなぜ低下するの？

バリア機能低下の要因は様々ですが、皮膚への負担が多い方は…

①角層の脂質の減少⇒脂質が減少すると皮膚が乾燥します。脂質の量は、加齢とともに減少します

②ストーマ装具やテープ等、粘着剤の連続貼り付け・剥離⇒粘着剤をはがす時の刺激などで、皮膚表面の角質が弱くなったり、はがれることがあります

③外的要因⇒紫外線、温度、湿度の変化、摩擦、ずれ、圧迫の刺激（ほこり、ゴミ、化学物質、刺激の強い石鹸、洗剤）

④内的要因⇒病気などによる免疫力の低下、加齢による新陳代謝の低下、生活リズムの乱れ、ストレス…などの原因があります！

#### スキンケアのポイント

①保湿剤を使う⇒入浴後に保湿剤を塗布すると効果が上がります。

②入浴⇒熱すぎず、長すぎず、刺激の少ない洗浄剤で洗いましょう。

③強くこすらない⇒摩擦による皮膚ストレスは注意しましょう。

④むくみ⇒特に皮膚が薄くなっています。泡石鹸で洗い、傷を作らないように工夫しましょう！

⑤蒸れ⇒リハビリパンツやおむつは蒸れやすいです。ふやけや汚れの刺激から皮膚を守るために、撥水性クリームなどを塗布して、皮膚を守ることが大切です。

**乾燥や刺激から皮膚を守りましょう！**

# 紅葉ツアー

## 希望が丘



天気も良く、紅葉シーズン到来ということで、希望が丘に紅葉を見に行ってきました。赤い紅葉や赤と黄色が混ざった紅葉両方あり大変綺麗でした。見にいかれた方も紅葉を楽しんでおられました。

## 太郎坊宮



紅葉を見に行くのとたまたま菊の展覧会が行われており、紅葉や菊を見て楽しまれていました。夫婦岩まで行こうとしましたが、階段が急で段数もあり、残念ながら上まで上がることが出来ませんでした。皆様楽しまれていました。

## 三雲城跡



非常に綺麗な紅葉道が続いており、皆様感動されておりました。八丈岩まで登られた方は湖南省が一望できる景色を見て更に感動されておりました。湖南省の方は「近すぎて1度も行った事がなかったので、行けて良かった」と言って下さるご利用者様もいました。

## 声かけの難しさ

認知症の方にこれをしてほしい時の声掛けの難しさが身に染みて感じるようになりました。いこいでは自立支援を大切にしており「出来る事はしてもらおう」を実践しています。自分なりに分かりやすく本人様に説明しているつもりでも上手く伝わらない。例えば「下(さ)げて下さい」・「下(おろ)してください」など似たような意味ですが「どちらか一方は分かるが、もう一方は分からない」があることが分かり、言葉遣い一つにもこれほど難しいことだと分かりました。日頃から使用している言葉にも、その方の生活習慣が現れることを知り、ひとり一人に伝わる喜びを感じられるように対応していきたいと思いました。(新人相談員)

社会福祉法人 近江ちいろば会

ぼだいじデイサービスセンターいこい 住所：湖南省菩提寺東4丁目1-5

TEL (0748) 74-3902 FAX (0748) 76-3905

ホームページ <https://chiiroba.jp/> 相談窓口 管理者/相談員 まで