



訪問看護ステーションだより

2018. 1月



明けましておめでとうございます。
 寒い日がまだまだ続くと思いますが、健康管理には十分に気をつけてお過ごし下さい。
 今年も、皆様の笑顔を見られるように、日々精進していきたいと思っておりますのでよろしくお願い申し上げます。

<今月の行事>

- 1月7日(日)・・・七草粥
- 1月8日(月)・・・成人の日
- 1月11日(木)・・・鏡開き



クッキングレシピ

「とろ〜り美味しい♪七草粥」
 お餅の持ち味でとろ〜りもちもちのお粥に

材料 (4人分)

- ・ご飯 茶碗2杯分 ・餅 小6個 ・卵 2個
- ・七草セット ・梅干し お好みで
- ◆調味料◆ ◎水 4カップ(800cc) ◎だしの素 2/3袋
- ◎薄口しょうゆ 大さじ1.5 ◎塩 小さじ1

<作り方>

- 1.七草を洗う。大根はすりおろし、カブはいちちょう切りにセリの葉は別にし、これらは、他の七草と分けておく。お餅を1〜2cm角に切る。
- 2.土鍋に調味料と、ご飯を入れ、ほぐしたら強火をつける。
- 3.グツグツ煮立ってきたら弱火にし、餅とカブを入れる。
- 4.かき混ぜてお餅がトロツとしてきたら、卵を溶いて鍋全体に回し入れます。他の七草を刻み、卵の上から回しかけ蓋をする。
- 5.表面が固まったら鍋を混ぜ火を止め、余熱で仕上げる。すりおろした大根、セリ、好みに梅干しを載せ完成。

ひまわり訪問看護ステーション
 0983-43-2431

若い頃と何が違うの...?

シニア世代の皮膚

加齢により皮膚は変化する

●ドライスキン(皮膚のバリア機能低下)

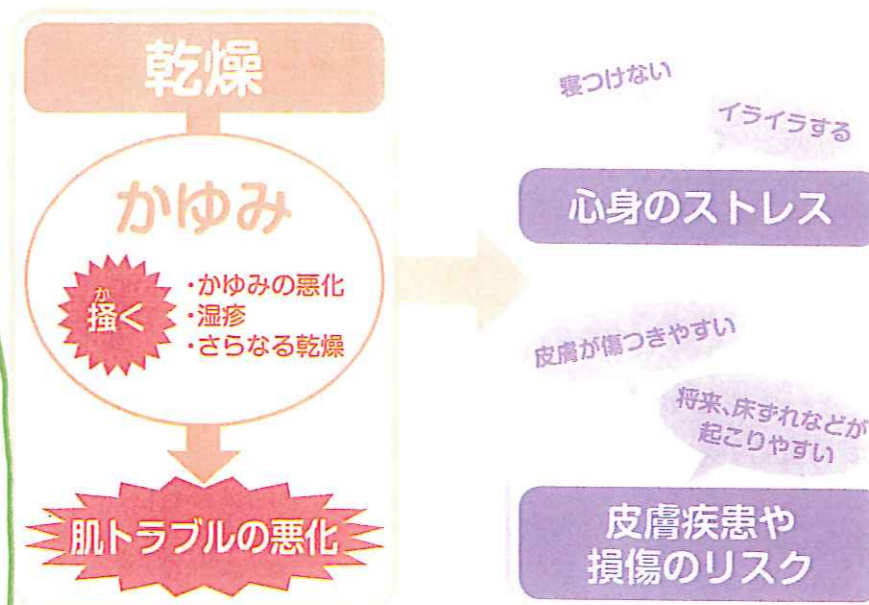
年齢を重ねると皮膚の水分量が減少し、皮脂の分泌量も低下してドライスキン(乾燥肌)になりがちです。あわせて皮膚のバリア機能も低下します。とくに足のすねや腰、太ももなどが乾燥し、乾皮症、乾燥性湿疹などの症状が出やすくなります。

●皮膚が弱く(もろく)なり、弾力も低下

加齢により、皮膚そのものも弱く(もろく)なり、弾力も低下します。ひどい場合は、摩擦や圧迫により皮膚が裂けてしまうスキんテア(皮膚裂傷)が起こることもあります。これらは、皮膚のバリア機能を守る早めの「保湿ケア」で予防をすることができます。

保湿ケアを怠ると、

どんなことになるの...?



肌にとって大切な保湿ケアについて

汚れを落とし、まずはきれいに!《清潔の保持》

ドライスキンを改善!《乾燥の予防》

- 水分を摂る じっとしていても身体の水分は奪われています。
- 保湿剤を塗る 加齢や入浴時の洗浄などによりこの保湿成分が不足
- 住まいを加湿する 湿度50%以上を保ちましょう。