

ふれあい

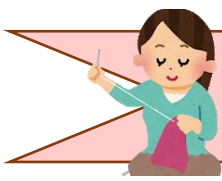
発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）
知立市ハツ田町泉43番地 Tel45-7287（講座直通）
（知立市福祉の里ハツ田内） Tel82-8833（代表）



陶芸講座
色付け工程



← 完成作品



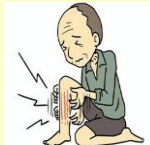
講座紹介

パッチワーク

現在の「パッチワーク」講座ですが、来年度よりパッチワークに限定せず、小物作りや不用なものを使って違うものに作り替える…など、利用者さんに講座をもっと楽しんでいただけるよう、講座名を「火曜チクチク」に改名し、さらに内容の幅を広げ充実を図ってまいりますのでよろしくお願いいたします。



乾燥が原因の「皮膚掻痒症」



寒くなり、冷たい空気で皮膚が乾燥しやすい冬は、特に赤みや湿疹などの症状がないのに、皮膚のかさつきとかゆみを起こしやすくなります。特にシニア層は、肌が乾燥しやすいため、かゆみを我慢できず、物事に集中できない、夜も眠れないなど、生活に支障をきたしている人も少なくないそうです。

原因は、乾燥により徐々に皮膚の表面を覆う皮膚膜や角質層の脂分が減り、水分の蓄えが少なくなってくると、皮膚のバリア機能が弱まってしまうため、外部刺激に対して敏感に反応するようになり、かゆみを生じます。さらにかくことで、刺激になり、よりかゆみがひどくなるという悪循環に陥ります。

対処としては、まずは安易にかかないようにすることが大切です。たたいたりさすったりすることも、刺激になるため避けましょう。我慢できないかゆみ対策として冷やしたタオルを当てると和らぎます。あまり冷やすと体も冷えてしまうため、加減が必要です。先程からお伝えしているように、かゆみの原因は乾燥からきているものなので、肌の乾燥を防ぐため保湿剤でケアしましょう。ワセリンや尿素配合クリームが効果的です（かきむしって傷ついた肌には悪化させる場合があるので、使用は避けましょう。）。そのほか室内を加湿すると、肌の乾燥を防ぐ対策にもなります。

日常生活での注意点や予防法として、過度な入浴を避ける。部屋を乾燥させない。肌に合った衣服を身に着ける。カフェインや香辛料の摂り過ぎやお酒の飲みすぎに注意する。十分な睡眠をとる。肌に直接触れる衣服は、木綿等やさしい素材を選ぶようにしましょう。入浴時にナイロンのようなもので、ゴシゴシしないようにしましょう。電気毛布や電気マットの使用も乾燥肌を悪化させる原因になるため注意しましょう。かゆみがひどい時や気になる時は、自己判断せず病院に相談しましょう。

寒い季節に多発！入浴中の事故に注意しましょう

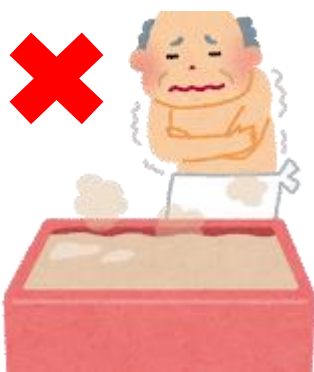


だんだん寒くなってきましたね。毎月26日や2月6日と『風呂の日』は諸説ありますが、11月26日は『いい風呂の日』だそうです。温かいお風呂が恋しい季節となりました。そうすると増えてくるのが、入浴中の事故です。「ヒートショック※」といわれ、特に冬場の入浴では、暖かい居間から寒いお風呂場へ移動すると、体温を奪われないよう血管が縮み、血圧が上がります。お湯に浸かると血管が広がることで、急に血圧が下がるといった急激な温度変化で血圧が上下し、主に心臓や血管など、身体がダメージを受けることで発症します。ヒートショックは、温度差があると起こるため、トイレや玄関でも同じようなことが起こりえますが、特に浴室で起こることが多いです。

近年では、11月から4月の寒い時季に入浴中の死亡者数の方が、交通事故による死亡者数より多いと言われています。これから冬にかけて、家の中でも冷え込みや温度差が生じやすいため、事故が起こりやすくなります。注意すべき点をいくつか載せておきますので、この機会に入浴習慣を見直し、予防しましょう。

- (1) 入浴前に、脱衣所や浴室を暖めましょう。
- (2) 湯温は41℃以下、お湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- (3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- (4) 食直後や飲酒後、服薬直後の入浴は避けましょう。
- (5) 同居者がいる場合は、入浴する前に一声かけて、意識してもらいましょう。

※ 夜、温まって寝たいと思う方も多いと思いますが、夜が冷え込むとわかっている日は、昼間の暖かいうちにお風呂に入るのも、一つの方法です。



寒い浴室は大変危険です。入浴前に、浴室暖房機を使用するか、シャワーなどで壁や床にお湯をかけ浴室を暖かくしておきましょう。



令和4年11月 デイサービス講座予定表

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			太極拳	文化の日		
		パッチワーク	笑いヨガ		陶芸	
6	7	8	9	10	11	12
休館日		ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	書道	
		英会話			健康体操	
13	14	15	16	17	18	19
休館日			絵てがみ		歌う会	
	パソコン	パッチワーク			陶芸	
20	21	22	23	24	25	26
休館日	て作りえほん	ペン習字	勤労感謝の日		書道	
		英会話			健康体操	
27	28	29	30			
休館日			フラワー			
	パソコン		おえかき			

10:00～12:00 て作りえほん・ペン習字・太極拳・ちぎり絵・絵てがみ
フラワー・布の小物作り・書道・歌う会

13:30～15:30 パソコン・パッチワーク・やさしい英会話・笑いヨガ・おえかき
陶芸・健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう)・深川