



発行 医療法人社団 栄会
 介護老人保健施設 フォーシーズン南34条
 令和4年8月発行 TEL 011-581-1200



まだまだ元気だぞー！！



敬老のお祝い

毎年恒例の敬老の日。それぞれのユニットでは敬老の日のお祝いをしました。フォーシーズン南34条では100歳超えの利用者さんは3名、95歳以上の利用者さんは5名もいらっしゃいます！
 長生きしているとお身体にも不自由が出てくると思いますが、生きていくこと自体が何にも代えがたい宝ですよ！

これからも長生きできますよう、リハビリや介護、体調管理など、お手伝いしていきますね。そして少しでも毎日が明るく楽しく暮らせるよう、写真のように一緒に笑って過ごしましょう！！

ハロウィンのヒトコマトリック・オア・トリート！

それぞれのユニットで行われた仮装パーティー。皆さんでアニマルマスクをつけて職員も仮装してハロウィンの日を楽しみました。

ちなみに、皆さんに配られましたアニマルマスクは好評で、今もつけてくれている方もおりますよ。似合っていますね！



ジェラートの車がやってきました！

今年の夏は猛暑日が多かったですね。年を重ねると気温が上昇しているような・・・フォーシーズン南34条では、8月に評判のジェラート専門店の「トリノズ」さんが移動販売車でやってきました！イチゴやメロン、チョコレートなどの定番フレーバーから黒蜜きなこやピスタチオなどの珍しいフレーバー（最近ではトレンドかな？）に目移りしてしまいます。

8月の元気すぎる太陽と蝉時雨を感じながら日陰で味わうジェラートはひと夏のおいしい思い出になりましたね！





～健康情報コーナー～

かゆい！冬の乾燥「老人性乾皮症」について

乾燥肌とも呼ばれる肌の皮脂や水分が不足して乾燥が進んだ状態を、「乾皮症（かんびしょう）」といいます。なかでも加齢ともなって起こるものは、「老人性乾皮症」と呼ばれています。高齢者の多くを悩ませているこの症状。具体的にどのようなものなのか、どうすれば予防できるのか、なってしまった時はどうすればいいのか、ここではそれらを解説していきます。

老人性乾皮症とはどんな症状？

肌はたくさんの層によって作られています。一番表側に角層という層があります。角層には、肌の水分を保つバリア機能と、肌のうるおいを正常な状態に保つ保湿因子が備わっています。しかし、そのバリア機能と保湿因子は年齢を重ねると衰えてしまいます。加齢とともに肌の水分が保てなくなり、乾燥してかさつき、本来の防御機能も低下。軽度では白く粉をふく状態ですが、症状が重くなるとひび割れのようになり、網の目のようにひびが見えることも。この状態を「老人性乾皮症」といいます。また、外部からの刺激に弱くなったり、乾燥してかゆみに敏感になったりすることで、肌をかきむしってしまう方もいます。かきむしって悪化した状態を「皮脂欠乏性湿疹」といい、発疹やただれのような症状が現れます。すね、大腿、腰に症状が出る方が多いですが、肩や首回りなど上半身を含めて全身に現れる場合もあります。

老人性乾皮症になってしまった時の対処方法は？

まずは医師に相談しましょう。かかりつけ医がいる場合はかかりつけ医へ、皮膚科にかかるのが一般的です。他の病気との合併症として現れている可能性もありますが、まずは皮膚科で相談してみましょう。かゆみを伴っていない乾燥肌の場合は乾燥が進まないように保湿をしっかりと行いましょう。保湿剤には主に次のような種類があります。

塗り薬による対応

- ・ワセリン
油分を固めたような保湿剤で、皮膚をコーティングして水分が蒸発するのを防ぐ作用があるといわれています。
- ・ヘパリン類似物質含有製剤
体内にある「ヘパリン」に似た成分が入った保湿剤で、水分を保持する保湿作用や血行促進作用、抗炎症作用などが認められています。
- ・尿素製剤
尿素を含む保湿剤で、水分を保持する保湿作用とあわせて、古い角質を除去して肌をやわらかくする効果があるといわれています。刺激性があるので、炎症が出ているところには使えません。
- ・セラミド
角質細胞の隙間を埋めている「角質細胞間脂質」の成分がセラミドです。肌の水分の蒸発を防ぎ、皮膚を保護する作用があるといわれています。

日常生活の中で原因になることを知って予防しよう！

次に、老人性乾皮症を発症させないために気をつけることと、その予防方法を紹介します。いずれも皮膚の水分蒸発防止、皮脂の過剰な洗浄防止、皮膚への刺激防止、が目的となります。
①室内の乾燥を避ける②熱すぎのお湯のお風呂、長湯を避ける③身体をゴシゴシ洗うのを避ける④化学繊維やウールなどチクチクした洋服は避ける⑤電気毛布は入る前にスイッチを切る、などです。

編集後記

10月でフォーシーズン南34条は開設5年を迎えることができました。皆さまのお力添えに感謝申し上げます。私が創刊号より編集しています季節誌の「春夏秋冬」もいつのまにか17号となりました。これからも皆様を楽しめる編集を心がけますので、ご要望などございましたらお気軽にご連絡下さい。 肥後



お人形さんの癒し

利用者さんのご家族様からいただきました、ちょっとレトロなお人形さん。実は利用者さんの間では大人気なんです。いくらお年を召したからといって気分がすぐれないときはありますよね。そんな時でもお人形さんを可愛がってくると、ほら！暖かい気持ちに！！



＼ぼく太郎だよ！ワタシ花子なの！／



ごちそうパフェ

近年はコロナの影響によりどうしても行事の数が縮小気味です。そこで事務所から手作りパフェをプレゼント！2ユニットで30分間のスピードクッキングでしたが、なかなか上手にできましたよね！？