

ふれあい通信

第421号

発行

社会福祉法人

姫路市社会福祉協議会

姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

TEL 079-222-4212

FAX 079-222-4256

ひとくちメモ



かさかさお肌、

大丈夫？



皮膚は、加齢に伴い様々な変化が現れ、

肌トラブルも起こりやすくなります。乾

燥肌も、高齢者に多い皮膚トラブルのひ

とつです。皮脂や汗の分泌が減ると、肌

の水分が失われやすくなり、乾燥してし

まいます。乾燥すると皮膚を保護するバ

リア機能が下がり、肌が敏感になってし

まうため、外からの刺激を受けやすく、

かゆみがでることがあります。かゆみが
出て頻繁に掻いてしまうと、炎症を起こ
し、湿疹がでることもあります。

皮膚を乾燥から守るには？

ポイント① お風呂

冬は温かいお風呂に入りたくありませんが、適温は38度から40度と言われている。熱すぎるお湯や長すぎる入浴は乾燥を強める要因になります。また、ごしごし洗って皮膚を傷つけてしまわないよう

に気を付けましょう。

ポイント② 温度・湿度管理

室内が乾燥すると、肌の水分も奪われます。暖房を使う時は、加湿器も併せて使用し、部屋の湿度を50～60%に保ちましょう。夜間の電気暖房器具やこたつの温度にも注意が必要です。

ポイント③ 保湿

洗顔や入浴後に保湿をすることで、肌から水分が逃げることが防ぎます。シャワーや入浴終わりの、肌がまだ湿っている状態で保湿クリームを塗ると、水分を効果的に閉じ込めることができます。

ムを塗ると、水分を効果的に閉じ込めることができます。

ポイント④ 水分補給

体の水分不足・脱水状態も皮膚乾燥の原因となります。冬でも、脱水状態になることがあります。喉が渴いたら水を飲むのではなく、1日の中で時間を決めて定期的に水分を摂る様にしましょう。

日常のケアで症状が改善しない場合や、症状が悪化していると感じた場合は、医療機関に相談してみましよう。

福祉総合相談

専門ワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

介護サービス相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は・・・

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35～17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35～17:20)

0120-108-999 (通話料無料)