



きらっとテラスに新しい仲間が増えました！

10月より看護師、理学療法士の2名が入職しました。
みなさま、よろしくお願いします。

看護師

堺 弓子（さかい ゆみこ）



利用者さまの「やってみたい」を少しでも叶えて、その人らしく生活できるようにサポートさせていただきたいです。

【好きなこと(もの)】

美味しいものを食べること
スポーツ観戦（野球、剣道）

【嫌いなこと(もの)】

里芋以外はなんでも好き

理学療法士

松下 麻美（まつした あさみ）



利用者さまの生活の一部をアプローチしてより良い生活ができるようにリハビリを提供していきます。困っていることや些細なことなど何でも聞きます！

【好きなこと(もの)】

歯磨き、旅行、雑貨屋巡り

【嫌いなこと(もの)】

苦い、辛いもの

保湿剤について

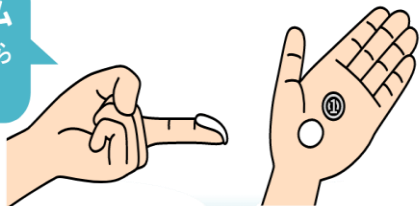
気温が低下し、空気が乾燥する季節は、肌の乾燥によるかゆみや肌荒れにお悩みの方が多いのではないのでしょうか。保湿剤は、皮膚の水分が逃げないように“ふた”をしたり、皮膚に水分を与えたりする役割を持っています。健康な皮膚を守るため、保湿剤の効果的な使い方をご紹介します。

1. 適切な塗布量

参考：maruho もっと知ろう！乾燥肌
第一三共ヘルスケア ひふ研

保湿剤には、適切な塗布量があります。
塗布量が少なければ、期待する効果が得られません。

軟膏・クリーム
人差し指の先端から
1つ目の関節まで



ローション
1円玉大



およそ大人の両手
の面積に塗るのが
適切です

ステロイド外用薬や
多くの外用薬の目安
とされています

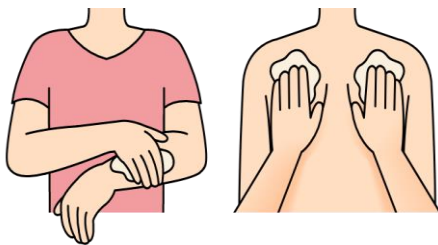
テカッと光る



ティッシュが
貼り付く

2. 保湿剤の塗り方

手を清潔にして保湿剤を
とり、手のひらでやさしく
丁寧に、すりこまない
ようにして塗ります。



お子さまに塗るときは、
優しく円を描くように塗
ってください。くびれな
どに塗り残しがないように
しましょう。



1日2回（朝と夜）は塗
りましょう。夜は、特に
お風呂上がりが効果的で
す。体をふいたらすぐに
塗りましょう。

保湿剤によるスキンケア
は、季節に関係なく、年
間を通じて続けることが
大切です。

（今月のニュース担当より）

看護師の織田です。11月になると空気が冷え込み、空気の乾燥が激しくなります。肌の乾燥が進行すると湿疹や炎症を起こしてしまうことがあるため、秋から早めの保湿ケアをおすすめします。

12月号は前田看護師の記事になります。皆さま、お楽しみに！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス

TEL：087-814-6830 FAX：087-814-6831

営業時間：平日・祝日8:30～17:30（休日：土日・年末年始12/30～1/3）