



社会福祉法人 三重健寿会  
特別養護老人ホーム 往還

ホームページアドレス  
http://Care-net.biz/24/oukan

第25号

## 往還通信

発行日：平成21年12月5日  
〒510-8103  
三重県三重郡朝日町  
大字柿字熊之田564番地  
FAX (059) 377-6001  
電話 (059) 377-6011



### 往還風景

#### ディサービス半日体験内覧会




ディサービスの半日体験にきていただきました。  
ゆっくりお風呂に入られ、食事も「おいしい」という  
お声をいただきました。参加された方は、皆初顔合わ  
せでしたが、とても楽しくお話をされ、半日体験を無  
事終えることができました。  
今後たくさんのご利用をお待ちしています。



### 12月の施設行事

- 2(水) 音楽療法  
3階、ショート、ディサービス対象
- 9(水) 音楽療法  
2階、ショート、ディサービス対象
- 16(水) 音楽療法  
ショート、ディサービス対象
- 20(日) 川越中学校ブラスバンド部演奏

### 12月のクラブ活動

- 3日 (木) 書道クラブ 
- 8日 (火) カラオケクラブ 
- 10日 (木) 手づくりクラブ 
- 11日 (金) 手づくりクラブ
- 15日 (火) カラオケクラブ
- 17日 (木) 書道クラブ
- 22日 (火) カラオケクラブ
- 30日 (水) お花クラブ

### 1月施設行事

未定

食事をおいしく召しあがっていただくため、食事の前に  
嚥下体操をしていただきました。



### 職場体験

11月16日～20日の5日間、朝明高校  
2年生の生徒さんが職場体験にやっ  
てきました。  
各階をまわって、利用者様と話をし  
たり、食事の様子を見学していただ  
きました。





## 乾燥肌



寒い季節になってきました。汗をかきにくくなって起こるのが乾燥肌です。意識はしていないでしょうが、皮膚は常に潤っています。保湿のために皮膚の一番外側には「天然保湿因子」「皮脂」「角質細胞間脂質」といわれる3種類の物質が存在しています。それぞれが特別の働きをして皮膚の潤いを保っているのですが、加齢とともにこれらの物質が少なくなるため、高齢者の皮膚はとても乾燥しやすくなっています。乾燥肌は、誤った入浴習慣や湿度の低い室内環境が脱脂、乾燥を助長し症状を悪化させている場合が多いため、予防には生活習慣を改善することが大切です。まず、入浴に関しては長時間の高温浴をやめる、石けんなどで強くこすり過ぎない、硫黄を含んだ入浴剤などを使用しない、などが重要です。皮膚に刺激を与えることで3種類の物質が減少していくからです。入浴後は乾燥しやすいため、体に湿り気があるうちに保湿剤を使うのが効果的です。また、寒い部屋ではエアコンを使用することで室内がかなり乾燥するので、加湿器の使用が推奨されます。電気毛布やこたつなども皮膚の乾燥を悪化させます。治療は、① 保湿剤によるスキンケア、② 赤みが強い場合にはステロイド剤の外用、③ 痒みが強い場合は抗ヒスタミン剤や抗アレルギー剤の内服、などを行います。

こめだ腎・泌尿器科 米田 勝紀

### 編集部より



今年も早いもので、もう12月ですね！今年も、暖冬で助かりますが、だんだん寒くなるにつれ、風邪やインフルエンザにかからないように気をつけたいですね。その為に手洗いは十分に励行し、この冬も元気にのりきりましょう。

メリー  
クリスマス



ワンポイント

今日から始める、簡単お口のケア  
アドバイス



### 食べる楽しみ生きる意欲 (1)

食べることは、ただ体に栄養を補給するだけではありません。「おいしかった」「お腹がいっぱいになった」という満足感が得られると、体が元気になるとともに、気持ちも明るくなってきます。「おいしさ」とは味、香り、食感（歯ごたえ、舌ざわり、口あたりなど）見た目、噛む音など、五感を使って感じるものです。さらに、気のおけない人たちと会話を楽しみながら食べるという付加価値があれば、食べる楽しみはさらにふくらみます。楽しんで食べると、心の満足度が増して、消化吸収が良くなるとも言われています。そのためには、家族や友人などと会話を弾ませながら食べられるような、楽しい雰囲気づくりも大切です。高齢者の食事は、自分の口でおいしさを感じながら食べるのが大切です。それが楽しみとなり生きる意欲を高めて、若々しい生活をもたらしてくれるのです。

歯科衛生士 水谷 敦子