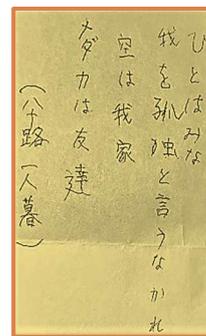


▶▶▶ お知らせ ▶▶▶

- ・11月のお休みは3(木)・23(水)です。
- ・10月31日付けで看護師スタッフを増員しました。



塗り絵 (Sさん作)



書字 (yさん作)

2022. 11月 竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"

そろそろ乾燥が気になる季節ですね。夜布団に入ると体が痒くなる事ないですか？

その原因の一つ、お風呂で使っているアレが原因かも？

答えは・・・ナイロンタオル！



皮膚の角層には外からの異物の侵入を防いで

内部の水分保持をする「**バリア機能**」があります。

バリア機能は加齢とともに低下するため様々な皮膚トラブルが起こります。

バリア機能をもつ角層はわずか0.02mm

ラップ程度の厚みしかありません。



体を洗う時はしっかり石鹸を泡立てるか、泡で出てくるボディソープ等を使い手で撫でるように洗いましょう。

皮膚の乾燥がひどい人は(股 お尻 腋の下 足先など) 汚れの気になる部分だけを洗うようにしましょう。お風呂上がりの保湿も忘れずに。

— 今月のやってみよう5 —

加齢とともに、使うことを意識しないと足の指の動きが悪くなってきます。動きが悪くなると、立位のバランス機能が落ちたり、足の循環が悪くなったりしてしまいます。

足指体操

① 足の指に手の指を挟み軽く動かす。(30秒程度)

② 足の指をストレッチしたところで

「グー」→全指を丸める

「チョキ」→親指を上げ、後の指は曲げる

「パー」→全指を広げる

運動後は足がホカホカしますよ(人により感想は違います)



住所：田辺市東山 1-3-8

電話：0739-34-2331

体験・見学受付中！お気軽にお問合せ下さい

