

# 新聞

2021年 2月発行

社会福祉法人 やまなし勤労者福祉会  
共立介護福祉センターももその

〒400-0301 南アルプス市桃園379

☆ショートステイももその

TEL : 055-280-1177 FAX : 055-280-1178

☆定期巡回・随時対応型訪問介護看護あらくさ

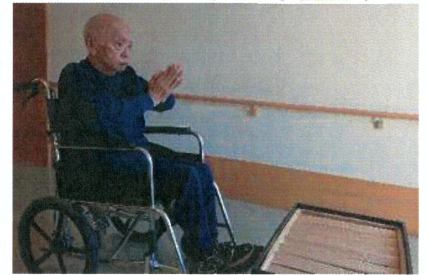
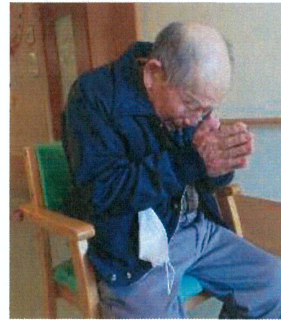
TEL : 055-280-1122 FAX : 055-280-1178

## ショートステイ

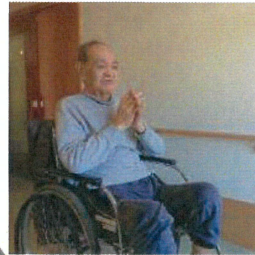
## 2月号



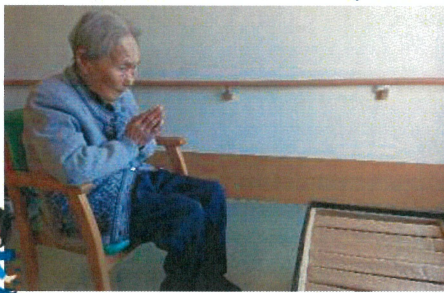
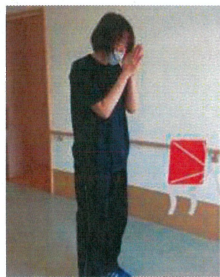
賀正



良い一年でありますように…



お手製の ももっこ神社で 初詣



定期巡回・随時対応型  
訪問介護看護 あらくさ

定期巡回がよくわからない方が  
いましたらご説明させていただきます。

お気軽にご連絡ください。

今後の予定

2021年

2月 節分(2日)

3月 ひなまつり(3日)

4月 お花見(天候次第)



予告なく変更になる場合があります。  
あらかじめご了承ください。  
皆様のご参加をお待ちしております。





# 新聞

2021年 2月発行

社会福祉法人 やまなし勤労者福祉会  
共立介護福祉センターももの  
〒400-0301 南アルプス市桃園379  
☆デイサービスももの  
TEL: 055-280-1133 FAX: 055-280-1134  
☆ヘルパーステーションあらぐさ  
TEL: 055-284-1960 FAX: 055-280-1178  
☆高齢者住宅ももの  
TEL: 055-280-1055 FAX: 055-280-1134

## デイサービス

## 2月号

まだまだ寒さが厳しいですが、このところ日が長くなったように思えます。『今日は15分早くなったよね』などと帰りの車内では利用者様が日の長さに一喜一憂。太陽がみんなに元気をくれているようです😊



皆の趣味は  
手芸です♡

入浴後や午睡後の隙間時間を活用して手芸に勤む姿はイキイキとされています!! 各々思いのまま製作活動を行っています😊



材料は、今は使用しなくなったランチョマットなどなど…本来ゴミになる布切れが利用者様の手にかければとても素敵な作品になります。だんだん輪が広がり手芸クラブができそうです♪小さなこともコツコツと積み重ねていく事を職員の方が皆様から教わっています!!! デイサービスもものに立ち寄った際はぜひご覧ください😊



### 第4回ももその 看護師より

## 肌がかさつきはじめたら…



加齢で皮脂の分泌が減ると、皮脂膜が薄くなり角質の水分が減少することで、かさついた乾燥肌になります。空気が乾燥する秋から冬にかけて症状があらわれることが多く、腰まわりや太もも、すねなどによく見られ、カサカサとして粉が吹いたような状態になります。さらに肌のバリア機能(角質層がうるおいを蓄え、乾燥と外部刺激から肌を守る役割)が低下して、さまざまな肌トラブルが起こってしまうのです。皮膚を乾燥させない保湿のコツは、入浴後5~10分以内に保湿剤を使うようにすることです。ドライスキンの方は、できれば1日2~3回塗るとよいでしょう。適量を手のひらに取り、少し温めてからやさしく塗ります。保湿剤は使い心地や乾燥のレベルで選ぶことが大切です。

#### ドライスキンのケアに有効な6つの習慣

- 1) 入浴前後にコップ1杯の水分補給
- 2) 湯の温度40℃、入浴時間10分以下
- 3) 洗いすぎない・こすりすぎない
- 4) 入浴後10分がスキンケアのタイムリミット
- 5) 保湿剤の量は両手で0.5gが基準
- 6) 暖房を使うなら、加湿器もセットで使おう

