

「皮膚ケア・保湿対策」について

暑い夏が過ぎるといよいよ乾燥の季節になります。

この時期はお肌のトラブルも多くなります。

※ 高齢者のスキンケア ※

＝高齢になると＝

- ① 皮膚からの汗や皮脂の分泌が減少します。それにより皮膚の持つバリア機能が低下し乾燥が引き起こされ、かゆみが生じやすくなります。
- ② 新陳代謝が低下し弾力が低下したり、皮膚が薄くなったりします。さらに平坦化して光沢を帯びる事もあります。そうすると傷が出来やすく出来てしまうと治りにくいこともあります。



⇒スキンケアをしましょう。(入浴後が効果的)

●保湿剤の塗布をしましょう。なるべく保湿力のある伸びの良いクリームなどを塗布します。市販のワセリンなども良いでしょう。

(洗体は、皮膚にやさしい弱酸性のものを使用しましょう。長時間の入浴を避けお湯はぬるめで10分程度。保湿成分の入った入浴剤などを使用すると全身の保湿が出来ます。)

●入浴できない時は手浴・足浴・清拭など部分洗いも良いでしょう。マッサージ効果もあり、血行が良くなります。(石鹸は良く泡立てて優しく洗いましょう)

●足の爪軟らかくなりやすくなります。

◎指の間や爪の際も良く洗いましょう。水虫があるときは特に入念にブラシも使ってみましょう。薬の浸透がよくなります。

◎それでも掻き壊して傷が出来てしまったら皮膚科の受診をお願いいたします。