



みなさんこんにちは、金子です。長らくご愛読いただいているよつば新聞ですが、9月より新メンバーで作成しています。金子、渡部、安川、長谷川、高橋の5人が、今後も季節のコネタやスタッフの紹介など楽しんでいただける話題をお届けしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。これからますます寒くなりますので、どうぞ体調に気をつけてお過ごしください！

クローバーケアセンター 金子 誠二

よつば新聞

平成29年
(2017年)
11月号
vol.87

加齢と乾燥肌

寒くなると肌の乾燥が気になりますね。肌は加齢と共に発汗や皮脂の分泌能力が落ちていき、乾燥しやすくなります。乾燥してきめが粗くなった皮膚は、菌やほこりなどから体を守る「バリア機能」が失われた状態で、湿疹・かゆみなどが起こりやすくなっています。



清潔を保つことは皮ふトラブルの予防にとっても有効。寝ていることが多くても、皮ふは汗や新陳代謝で汚れています。体調や季節にもよりますが、週に2回は入浴することを心がけましょう。入浴には、肌を清潔に保つ以外にも、全身の血行を良くしたり、身体をほぐしたりと様々な効果があります。身体に負担がかからないよう、40度ぐらいのお湯で、短時間で済ませましょう。

そして、入浴後に保湿クリームを肌に塗る事も重要です。入浴後すぐが一番肌の吸収力もよく、クリームの保湿効果を最大限に発揮することができます。低刺激性のクリームを適量、手のひらで温めてから、優しく塗りましょう。



食べ物でも乾燥対策が出来ます。良いと言われているのは、次のような栄養素を含む食材です。

ビタミンE

抗酸化作用。血行を良くする。
ナッツ類、ウナギ、イワシなど

ビタミンA βカロテン

皮膚の潤いを保つ。
レバー、ウナギ、
緑黄色野菜など

αリノレン酸

細胞膜の原料になる。
亜麻仁油、えごま油など

セラミド

保湿成分。
こんにゃく、ひじき、
黒豆など

亜鉛

肌の新陳代謝を助ける。
牡蠣、レバー、チーズなど

タンパク質

肌細胞の形成。
良質な肉類、豆類など

これからの季節が
乾燥の本番。
予防をしながら
乗り切りましょう！

「ある」の方の最後の文字を「こ」に変えると別の言葉になります
例：かいが→かいこ、さんか→さんこ etc.

「ある」方には動物の名前が隠れています
例：トラフル→虎、鯛いま→犬 etc.

今月の謎の答え

簡単一品料理

あまりがちなキャベツの大量消費レシピ! キャベツの梅マヨおかつか和え

- ① キャベツを洗い、一口大にちぎる。
- ② ①をビニール袋に入れ、レンジ(500W)で2分加熱する。
- ③ Aをボールに入れて混ぜ合わせる。
- ④ キャベツに十分に火が通ったら③に入れ、和えたら出来上がり♪
※ビニール袋の中に残った水分はボールの中に入れないように!



●材料(2人分)

キャベツ	150g
かつおぶし	3g(1パック)
梅干し	大1個
マヨネーズ	大さじ1強
しょうゆ	小さじ1

A

今月のコネタ

介護の日

11月
11日

11月11日は「介護の日」ということをご存知でしたか?

これは2008年に“介護について理解と認識を深め、介護従事者、介護サービス利用者及び介護家族を支援するとともに、利用者、家族、介護従事者、それらを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障害者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日”として、厚生労働省によって定められたものです。

意見募集より「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」から、「いい日、いい日」にかけ、覚えやすく親しみやすい語呂合わせの日ということで11月11日となりました。

この「介護の日」前後には、各地で介護用品や福祉機器の展示・体験会、介護相談など、介護に関するイベントが行われています。

まだ「介護の日」の認知度はあまり高くありませんが、高齢社会の到来で多くの人にとって介護はより切実な問題になっています。11月11日の介護の日は、これからさらに注目されるようになるのではないのでしょうか。



今月の脳トレ

今月の脳トレは「あるなしクイズ」です。左側の「ある」の項目に並べられた言葉には右側の「なし」の言葉にはない何かしらの共通点があります。さて、何でしょう?

※答えは表面にあります。

Q1

ある	なし
トラブル	アクシデント
飼い主	ペット
かまいたち	ぬらりひょん
悪魔	天使
ぞうり	サンダル

ヒント:「ある」には何か隠れています!

Q2

ある	なし
かいが	えのぐ
さんか	じたい
きゅうす	ゆのみ
じゅくち	むち
かくす	あばく

ヒント:「ある」方の最後の文字を変えてみると...

Q3

ある	なし
むら	まち
さくら	きく
つくえ	いえ
まくら	くら
たな	とびら

ヒント:ひらがなではない文字で考えてみてください