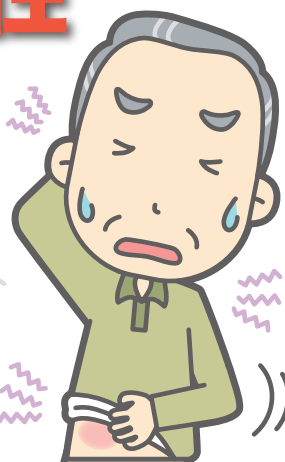


クローバーケアセンター所長 武井 健一郎

熱いシャワーやお風呂が好き、という方は少なくないでしょう。寒い時期は尚更、熱いお風呂に入りたくなるものですよね。しかし、実は熱いお湯が皮膚の末梢神経に作用して痒みを引き起こしてしまう、という事をご存知でしたか？特にアトピー性皮膚炎を始めとする痒みを伴う皮膚疾患の方は、その症状の悪化にも繋がるといわれています。また、お湯の温度が高いと、肌から必要な皮脂まで奪われてしまい、乾燥しやすくなります。乾燥もまた痒みの原因の1つですね。



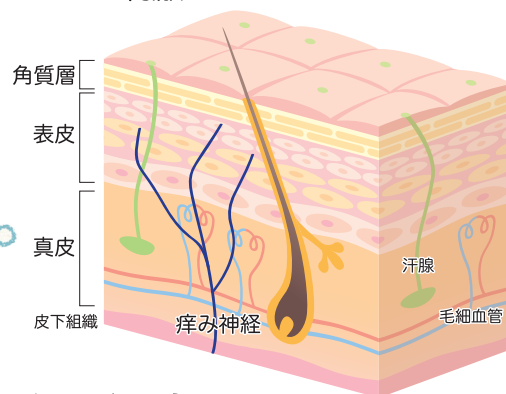
「痒みを感じる神経」というのは、うるおった皮膚では表皮と真皮の境界に留まっていますが、肌が乾燥していたり、アトピーのような慢性の肌荒れ状態になると、角質層近くにまで伸びてきます(右図)。そのため、外部からのちょっとした刺激にも過敏に反応し、痒みが生じます。そんな状態の時に、ナイロンタオルでこすって洗ったり、バスタオルでゴシゴシ拭いたりすると、痒みの原因となるヒスタミンを誘発する物質が出て、痒みを更に助長してしまいます。



- ① お風呂の温度は40度程度、長時間の入浴は避ける
- ② 身体を洗う時は、手または柔らかいタオルに石鹸をよく泡立てて優しくこする
- ③ お風呂から上がった後、肌が乾ききらないうちに素早くボディクリームなどの保湿剤を塗る



日々の入浴スタイルを
見直して、痒みを
出来る限り軽減して
いきましょう



- ~~なかなか思うようにならない例え~~
- ~~期待したほどの結果が得られないことの例え~~
- ~~あるはずのない事が実現すること~~
- ~~呆氣にとられてきょとんとしている様~~

種を得る

今日の月曜日の天気

平成31年
(2019年)
2月号
vol.102

**安心、安全
スピーディな対応**

訪問入浴・介護タクシー
のことなら
おまかせください！

026968 🔍

クローバーケアセンター



簡単♪一品料理

寒い季節にはあったかスープ! 見た目も楽しい

小カブのスープ

① 小カブは、葉を取り皮をむいて、茎の付け根辺りを切り離しておく(後で蓋のようにして使います)。

② 耐熱容器(大きめのもの)にカブをいれ、別容器でよく混ぜたAを注ぎ、200wで8分～10分加熱(カブの大きさにより半透明で柔らかくなるまで、調整してください。スープがふきこぼれないように、大きめの容器を使用してください)。

③ 小カブの蓋を持ち上げて間にチーズを挟み、更に1分加熱、最後にパセリを散らして出来上がり♪

●材料 (1人分)

小カブ.....1個
水.....120cc
A | コンソメスープ(顆粒)....小さじ1~2
塩・こしょう・砂糖.....適宜
ピザ用チーズ・パセリ.....適量



今月のコネタ

また、前日の二月三日(日)は節分ですが、節分には「季節を分ける」という意味があり、元々は各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことでした。節分は一年に四回あったわけですが、昔は冬から春になる立春を一年の始まりと考えており、立春の前日の節分だけが特別な日として残ったと考えられています。



立春と節分

二月四日(月)は立春です。立春とは二十四節気の一つで、冬が極まり春の気配が立ち始める日とされています。まだまだ気温も低く、本格的な春には程遠い日が続きますが、日照時間も長くなり、梅の花も咲き始める時期となります。



今月の脳トレ

豆に関する慣用句



2月3日の節分と言えば豆まき。今月の脳トレは、豆の入った慣用句を集めました。正しい意味を線でつないでください。※答えは表面にあります。

豆^{ひえ}を植えて稗を得る

• なかなか思うようにならない例え

炒り豆に花が咲く

• 期待したほどの結果が得られないことの例え

鳩が豆鉄砲を食ったよう

• あるはずのない事が実現すること

戸板に豆

• 呆氣にとられてきょとんとしている様

