

ご無沙汰しております、看護師の近藤です。

約一年半前より、出産休暇と育児休暇をいただいておりましたが、この度四月より復職いたしました。今後ともよろしくお願い致します。

おかげさまで、娘も一歳半になりますます活発で、おじいちゃんに「この、きかん坊！」と、よく言われています。

最近は、砂遊びが大好きで、自分でスコップやバケツを持ってきて、一緒に懸命に砂を入れたり出したりしています。

もうすぐ梅雨に入り、ジメジメと嫌な日が続きますが、お風呂でさっぱりして、気分転換していただけたらと思います！



クローバーケアセンター ナース 近藤 茜

★梅雨時に気をつけたい皮膚トラブル

雨時はカビが繁殖しやすいですが、皮膚にも同じことがいえます。

湿度が高く、じんわり汗ばむ季節には、皮膚トラブルを引き起こす菌も繁殖しやすくなるのです。特にカビと同じ真菌の水虫やカンジダなどの感染症に注意が必要です。

◆どこに注意したらいいの？◆



特に脇の下や胸の下、そけい部など皮膚が重なり合った部分は要注意。

寝たきりの方や拘縮がある方は、汗が蒸発しにくい為、特に気をつけなければなりません。手に拘縮がある方は手のひらに皮膚トラブルが発生することもあります。

また、オムツをしている方は陰部やおしり周囲の皮膚状態も注意が必要です。

【皮膚トラブルにならないための予防策】

梅雨時の皮膚トラブルを軽減するには、『乾燥させること』がとても大事！

汗をかきやすい部位はこまめに拭いて清潔にし、タオルやガーゼを挟むと良いです。

ドライヤーを使用し、冷風で水分を飛ばすことも効果があります。



→ポイント1

紙オムツや尿取りパットは新品でも湿気を吸ってしまっていることがある為、使用前に軽くドライヤーを当て湿気を飛ばすと気持ちよく使用できます。また、おしりを拭いた後にすぐ当てず、水気が完全に乾くのを待ちましょう。乾燥させてからオイルやワセリンなどを薄く塗ることで肌への刺激や摩擦の軽減することができます。



→ポイント2

お茶のパックが湿気の吸収に効果的です。

ガーゼにくるみ、手のひらに握らせたり、曲がったままの肘や膝の間に挟むと良いでしょう。においを軽減する効果も期待できます。

令和3年
(2021年)
6月号
vol.130



5.(2)6.(8)7.(6)
1.(10)2.(1)3.(6)4.(7)
今月の贈答



レンジで簡単☆★ ＊＊＊キノコツナチーズ＊＊＊

- ①汚れや石づきを落としたキノコ（写真はシイタケ・シメジ・エリンギ・マイタケのミックス）を耐熱皿に敷き、ツナをのせる。
- ②ミックスチーズをのせ、レンジ 600W で 1 分 30 秒～（チーズがとけるまで）レンチンする。
- ③お好みで、小ねぎ、ブラックペッパーを散らす。



◆材料 (1人分)

キノコ類・・・・・・1パック
ツナ缶・・・・・・1缶
ミックスチーズ・・少々



気分すっきり！梅雨におすすめアロマ

なんとなくジメジメして、空もドンヨリ・・・。長雨が続いたりすると、気分も体調もすぐれないことが多いですよね。そんな時にオススメしたいのが「アロマテラピー」です。香りを変えるだけで気分も明るく元気に過ごせます！そんな梅雨におすすめのアロマをご紹介いたします。

■ローズマリー

すっきりと爽快感のあるハーブの香り心身をシャキッと元気づける香りで、この時期特有のだるさや疲労感の緩和に役立ちます。



■ティーツリー

清潔感ただようスッキリとした爽やかな香りオーストラリアの先住民族アボリジニの間では、大昔から風邪などの病気や傷の治療に使われてきました。爽やかで鮮烈な香りは、気分をリフレッシュさせる効果があり、気分の落ち込みを助けます。抗菌、抗カビ作用があるので、梅雨時期にも活躍してくれます！

■レモン

キリっとしたフレッシュな香り新鮮な香りは気分をリフレッシュさせる作用があるので、梅雨のジメジメした気分から抜け出しましょう♪殺菌作用があるため空気清浄にも期待できます。レモンとローズマリーのブレンドもおすすめです！集中力を高める相乗効果があります。



梅雨であっても、心身に心地よい影響を与えてくれるアロマの香りで気分よく毎日を過ごしましょう。



漢字に読みを下の欄から選びましょう！

1 海象 2 馴鹿 3 浣熊 4 信天翁 5 鯉 6 獬 7 海馬



1 トナカイ 2 ウツボ 3 ハムスター 4 ラッコ 5 ビーバー
6 アライグマ 7 アホウドリ 8 カワウソ 9 トド 10 セイウチ



すべての世代が共生できる社会を目指して
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら
株式会社シイ・アイ・シー



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303



オフロクローバー



www.026968.com

