

皆様こんにちは。業務管理部の小林です。

私の家(実家)の庭にはレモンの樹があり、冬になると黄色い実をいくつも生らせます。10月下旬の現在、既に緑色の実を大量に付けており、これから次第に色づいてくることかと思います。毎年大量に生るので持て余してしまい、会社の人や知人におすそ分けしています。国産・無農薬ですので、ご希望の方はお声掛けください。

クローバーケアセンター 小林 象士郎



## 高齢者の皮膚のトラブル / 老人性乾皮症とは

年齢を重ねるにつれて「全身の皮膚がカサカサして、痒くてたまらない」と感じている方は多いのではないでしょうか。

なぜ高齢になるほど皮膚が乾燥して痒くなってしまうのでしょうか?

### ◆皮膚の角層が水分を保持◆

皮膚の乾燥は、角層に含まれる水分量と関連しています。角層は外部からの異物や抗原の侵入を防御するとともに、体内の水分喪失を防ぐ重要なバリア機能を担っています。若い人の皮膚がうるおっているのは、角層内に水分がしっかりと保持されているからです。



### ◆加齢による角層の変化◆

角層の水分の保持に関わっている物質である「皮脂」「角質細胞間脂質」「天然保湿因子」は、加齢に伴ってすべて減少していきます。

また、角層の滞積により、角層表面まで水分が届きにくくなるため、角層内の水分量は低下し、皮膚は乾燥しやすくなります。環境や生活習慣等も影響しますが重なって、皮膚はさらに乾燥する方向に進みます。

### ◆老人性乾皮症とは◆

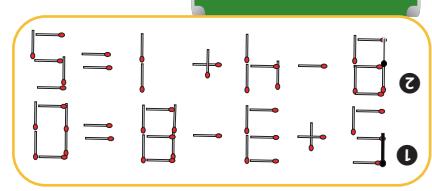
皮膚のきめが粗くなり、表面に細かい粉を付着した状態になることを「老人性乾皮症」と呼び、皮脂分泌量の少ない膝下や腰・背部によくみられます。

乾皮症の皮膚は、痒みを感知する感覚神経の末端が伸び、軽度の刺激でも痒みが生じやすくなっていると考えられています。



### ◆搔きむしりは禁物◆

乾皮症による痒みが、搔きむしるなどの刺激によって炎症を起こし「皮脂欠乏性皮膚炎」となります。この皮脂欠乏性皮膚炎を放置すると、「貨幣状湿疹」や「自家感作性皮膚炎」といった湿疹に発展し、重症化することもあるため、保湿剤とともにステロイド含有軟膏を用いた早期の治療が必要となります。



最新のトピック

# 簡単♪一品料理

## ★★レンジで簡単★★ 包丁いらず！ポン酢deエリンギ

- ①エリンギは食べやすい大きさに手で裂く。
- ②耐熱容器にエリンギとポン酢しょうゆを入れ、ラップをして電子レンジ（600ワット）で1分加熱する。
- ③冷めたら、器に盛りつけて、いりごまをかけたら、できあがり！



### ◆材料（1人分）

エリンギ···100グラム  
ポン酢···大さじ1  
しょうゆ···大さじ1  
いりごま···小さじ1/3

## ☆☆リンゴをすりおろして食べやすいデザートに☆☆

### すりおろしリンゴ寒天



- ①りんごは皮むき器で全てすりおろす。
- ②①ですりおろしたりんごと砂糖と水と粉寒天を全て鍋に入れる。
- ③中火にかけて沸騰したら混ぜながら1分ちょっと煮る。
- ④火を止めて好きな型にいれる。
- ⑤熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。  
りんごの甘さに合わせて砂糖は加減しましょう。



### ◆材料（1人分）

りんご···1個  
粉寒天···4g  
砂糖···小さじ1  
水···250cc

## 今月のコネタ

### 寝起きにすぐ白湯を飲む

▶▶人は寝ているときにコップ一杯程度の汗をかく為、起床時は身体が軽い脱水をおこしています。体温よりも少し高い温度の白湯を飲むことで、内臓が温まり、身体の動きが良くなります。冷えにも効果的です。

### ウォーキングの習慣づけ

▶▶冷えの解消には、ウォーキングもおすすめ。近くへの買い物は歩くなど、日々の生活のなかに上手く取り入れれば無理なく続けられます。

## 身体を温める「温活習慣」

季節も変わりはじめ、体が冷えやすくなる時期になりましたね。今回はすぐに始められるオススメの「温活」をご紹介します。



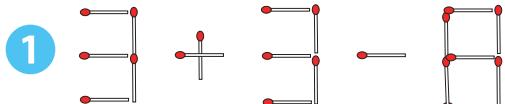
### 間食はお菓子でなくナツツ類にする

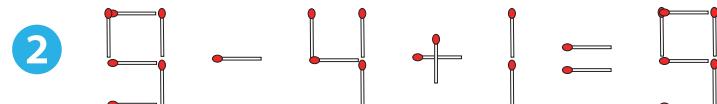
▶▶粉類や砂糖を多く含むお菓子は血糖値の上昇を促し、代謝をさげてしまう為、身体を冷やす原因になります。お菓子の代わりにおすすめなのが、たんぱく質が補給できるナツツ類です。種類が豊富で栄養価が高く、満足感が得られる為、小腹が空いたときにぴったりです。



## 今月の脳トレ

マッチ棒を1本だけ動かして計算式として成り立つようにしてください。ただし、使える4則はたし算とひき算のみで、=の部分もマッチ棒を動かしてはいけません。=以外なら自由に動かせます。

1 

2 



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  
0120-026968



[www.026968.com](http://www.026968.com)

