

10月30日に3年振りに開催された横浜マラソンに私も参戦しました。久しぶりの沿道からの応援等で我を忘れハイペースになったのもあり、30km 辺りからはもう無理かも。と何度も思いましたが、何とか奮い立たせ4時間内で完走出来ました。次の日からは筋肉痛との戦いが酷かったです、、、

もう1年が過ぎてしまいますが、本格的な冬支度をしながら身体をケアして皆で共に乗り切っていきましょう。

クローバー 武井 健一郎



令和4年  
(2022年)  
12月号

vol.148

## 皮膚を乾燥から守る 入浴方法

皮膚を乾燥させてしまう入浴には、次のことに気をつけましょう。

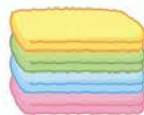
### 1. 熱いお湯での入浴をさける



お風呂のお湯の適温は38度～40度。

高齢の方は熱いお湯を好みますが、40度を超えてしまうと角質層を傷め、保湿成分の皮脂や角質層のセラミドが流出してしまいます。

### 2. 長時間や頻回な入浴は避ける



入浴してから5分を過ぎると、皮膚の水分は減少し、15分後には入浴前より乾燥が進んでしまいます。

### 3. 保湿成分の入った入浴剤を選ぶ



入浴剤には、保湿系のものと発汗作用のものがあります。皮膚を柔らかくしっとりさせる保湿系の入浴剤を選びましょう。保湿系の入浴剤に含まれる成分には、「セラミド」「ヒアルロン酸」「スクワラン」「海藻エキス」などがあります。

### 4. 弱酸性の洗浄剤を選ぶ



皮膚は弱酸性でできています。同じ性質の弱酸性のものは中和できないため、洗浄力が落ちますが、皮膚に刺激が少なく乾燥にやさしい洗剤となります。

入浴のときのボディソープや食器洗いの洗剤にも、弱酸性のものを選びましょう。

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

検索

クローバーケアセンター

CLOVER

12月  
訪問理美容  
サービスの  
お知らせ

14日(水)

※8日(木)

※22日(木)

※27日(火)

※pmのみ  
受付可

今月の脳トレの解答

(1)3

(2)20

# 簡単一品料理

☆☆レンジで簡単☆☆

＊ ＊ 豆腐かぼちゃぷりん ＊ ＊



①かぼちゃは種とワタをとり、一口大に切る。

耐熱容器へかぼちゃを入れラップをし、600Wの電子レンジで約4分加熱する。

②かぼちゃが柔らかくなったらスプーン等で実と皮に分ける。

(かぼちゃの実の部分は100g使用)

皮の部分は一部トッピング用に小さく切る。

③かぼちゃ、絹ごし豆腐、砂糖、片栗粉をハンドミキサーなどで攪拌する。

④耐熱のココット皿等へ、③を入れ、600Wの電子レンジで約3分加熱する。

⑤触ってみて、表面が乾いていたら出来上がりです。

最後にお好みでかぼちゃの皮を飾る。



## ◆材料 (3人分)

かぼちゃ . . . . . 200g

絹ごし豆腐 . . . . . 150g

砂糖 . . . . . 大さじ2

片栗粉 . . . . . 大さじ1

●ココット皿がなければ、耐熱のマグカップなどでも作ることができます。

●ハンドミキサー、フードプロセッサーなどをお持ちでない場合、かぼちゃはフォーク、絹ごし豆腐は泡立て器などで別々に滑らかに潰してから混ぜ合わせてください。

# 今月のコネタ

## 乾燥肌のかゆみ対策

★乾燥によるかゆみで、掻き続けると炎症を起こしてしまいます

### ○食事で皮膚の代謝を良くする

食事面で、ビタミン類を摂ることが大切です。ビタミン類は、皮膚の代謝を促進し潤いを保つ働きがあります。特にビタミンAとCは、効果が高く積極的に摂っていきましょう。  
 ビタミンA：レバー、うなぎ、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜  
 ビタミンC：キウイ、イチゴ、パプリカ、さつまいもなど  
 ナッツ類やアボカドなどの、ビタミンEを含む食品も代謝を高めます。



### ○肌着を木綿の素材にする

皮膚に直接触れる肌着は、木綿の素材を着用しましょう。綿100%の素材は、肌に触れると少しかたかく感じますが、その分摩擦が少なくかゆみを抑えることができます。



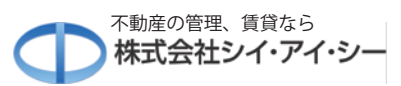
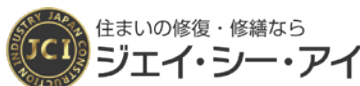
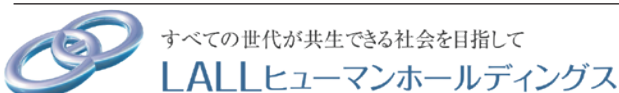
# 今月の脳トレ

★カタカナで書かれた問題を解いてみましょう。

できるだけメモをしないで、暗算で計算してみましょう。

(1) サンヒクイチタスゴタスニヒクロク = □

(2) ナナジュウナナヒクニジュウニヒクニジュウヒクジュウゴ = □



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

0120-026968



www.026968.com

