

# 青い鳥通信 11月号

## 青山訪問看護ステーション羽曳野

### 秋冬のスキンケア3ヶ条

冷たい風が容赦なく肌を叩きつけるこの季節。

お肌のお手入れ、気を遣いますよね。

秋冬の乾燥した空気は肌には**大・敵！！**

ですから、ね！

放っておくと、痒みやカサツキの原因になってしまいますので、こまめに、丁寧に日常的なケアをしていきましょう！

### 1、たっぷりの保湿

入浴後は必ず保湿剤を塗りましょう  
肌に湿り気がある内に使用すると、角質層に水分を閉じ込められるので効果的です

### 2、清潔を保つ

お風呂ではゴシゴシ擦らず、石鹸を泡立てて撫でるように優しく洗います

### 3、刺激を少なくする

直接肌に触れる衣類は綿素材がオススメです  
ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激して痒みの原因になります

看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	△
午後 13:00~17:00	○	○	○	○	○	△

- 空きあり。
  - △ 若干、空きあり。
  - × 対応できる場合があります。
- お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	×	△	△	△	△	×
午後 13:00~17:00	×	△	△	○	○	×

### 訪問エリア

- ※ 羽曳野市
- ※ 藤井寺市
- ※ 松原市
- ※ 堺市 東区
- ※ 堺市美原区 など。



**ブログ 随時更新中！**

青山訪問看護ステーション羽曳野



スタッフのプライベートな話題が満載(?)  
ぜひ、遊びに来てください

<https://www.aoyama-care.jp/care/visit-nursing/>



### 青山訪問看護ステーション羽曳野

羽曳野市伊賀 4-7-3 TEL 072-931-4174

### 青山訪問看護ステーション羽曳野サテライト藤井寺

藤井寺市野中 1-44-1 TEL 072-952-4174

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8：45～17：30

管理者：島貫久美子

