

青い鳥通信 1月号

青山訪問看護ステーション羽曳野

寒くなりましたね、

加齢に伴い肌は乾燥しがちになると言われています

高齢者が乾燥肌になる原因とは？

肌の保湿要素である

皮膚や角質細胞間脂質などの分泌が減少傾向になる。

それにより皮脂膜が薄くなってしまい

角質に保持できる水分が減少します。

また体内の水分不足

乾燥しやすい室内環境も原因となります。

乾燥予防対策

- ・洗うときはぬるめの温度を意識する
→皮膚を保護している成分を流出させてしまいます
- ・入浴後 30 分以内に保湿する
→入浴時に肌に含まれた水分を保持しやすくなります。
- ・こまめな水分補給
→体内の水分不足による乾燥を防ぎます
- ・栄養バランスを意識した食事を摂る
→栄養の偏りも原因の一つ！

乾燥に負けない健康で素敵なお肌を目指しましょう



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。
 - × 対応できる場合あり。
- 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：9：00～17：30

管理者：島貫久美子

