

悩んでいませんか!? 冬の乾燥肌!!

乾燥肌ってどんな肌?

乾燥肌（ドライスキン）は、皮脂の分泌量や肌の保湿を行っている成分が減ることにより、肌の水分量が低下している状態です。

乾燥肌の皮膚は表面の潤いがなく、柔軟性がなくなりもろくなっています。

特にお年寄りの肌は加齢に伴い乾燥しやすく、肌トラブルを生じやすくなっています。



乾燥肌になるとどうなる??

角質層のバリア機能が壊れている為、皮膚炎の悪化や、かゆみの原因になります。

乾燥肌予防と対策

☆化粧品などによる保湿といった外側からのアプローチ

- ① 洗顔→ゴシゴシこすらない。 熱いお湯で洗わない。洗浄力の強い洗顔剤を使わない。
- ② 保湿
- ③ 入浴→お湯の温度（38～39℃）設定とし、お風呂に浸かるのは20分以内。
入浴後は、すぐに保湿をする。
- ④ 肌に刺激の少ない衣類や寝具を選ぶ。
- ⑤ 加湿器を利用し、空気の乾燥を防ぐ。

☆食事や睡眠などの生活習慣を見直すといった内側からのアプローチ

- ① 睡眠→就寝から3時間で深く眠ることが大切。
- ② 食事→バランス良く、栄養をとる。（タンパク質・ビタミン・ミネラル）

豆知識

保湿にはアロマオイルを使っても◎

アロマテラピーによるスキンケアは皮脂腺をおだやかに刺激し正常な分泌を促進すると共に、肌に栄養をあたえ保護してくれます。

お風呂に入れたり、マッサージすることで血行も良くなります。

香りによるリラックス効果も期待できますよ!

リハビリ訓練用調理室 紹介

今回はリハビリ室にある訓練用調理室の紹介をしたいと思います。



リハビリには理学療法で行われる運動療法や作業療法で行われる日常生活動作練習や家事動作練習、言語療法で行われる摂食嚥下練習など様々な種類があります。

その中でも、主婦をされている方や独り暮らしをされている方に対する「調理練習」という項目は退院後の生活を見ずえる上で重要なことだと私たちリハビリスタッフは考えています。

リハビリテーション部では作業療法士が患者様と一緒に「調理練習」を実際に行い、退院後の生活をイメージしやすくなっています。

初めは、『包丁を久しぶりに触る』と緊張される方が多く失敗する事ももちろんありますが皆様嬉しそうに調理されています。

また料理のコツなども教えて頂ける時もあり、私達スタッフも人生の先輩から学ばせて頂くことも多くあります。



簡単 健康レシピ

簡単ライスコロッケ

材料（2人分）

- | | |
|------------|-------------|
| ・ご飯 | お茶碗2杯 |
| ・とろけるチーズ | 30g（お好みで調整） |
| ・市販のミートソース | 1袋（260g） |
| ・小麦粉 | 適量 |
| ・卵 | 1個 |
| ・パン粉 | 適量 |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・パセリ | 適量 |



つくり方

- ① 市販のミートソースを温める。
- ② ボールにご飯、チーズ、ミートソース半分量を入れて混ぜる。
- ③ 一口大にまとめる。
- ④ 一口大にまとめたものにA（小麦粉→卵→パン粉）をつける。
- ⑤ 180℃できつね色になるまで揚げる。（中火ぐらい）
- ⑥ お皿に盛りつけて残り半分のミートソースをかけ、最後にパセリをかけたら完成。

Acti-va

アクティブ

Café Partir

Acti-va カフェコーナー Café Partir(カフェ パルティール)がオープンしました。

営業日：月曜日～金曜日 ※祝日もオープンします。

営業時間：11:30～15:00

ランチタイム：11:30～14:00



詳細は、ホームページ(カフェ パルティールで検索)をご覧ください。

2018年1月1日現在

診察時間	診療項目	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前診療 9時～	整形外科	殿尾 (装具診)	直川 (のうがわ)	戸堂	直川 (のうがわ)	殿尾 (装具診)	担当医☆ (交代制)
	膝専門外来	—	近藤	—	—	—	—
受付時間 8時30分～	脳神経外科	西林 (10時～11時30分)	—	—	—	—	担当医☆ (交代制)
	リハビリテーション科	—	—	幸田	幸田	—	—
11時30分	内科	—	豊田	—	—	田畑	—
	呼吸器内科 予約診察	—	—	大林	—	—	—
午後 予約診療 13時～16時	整形外科 予約診察	—	—	近藤 (膝専門外来)	近藤 (膝専門外来)	—	—
午後診療 15時30分～	整形外科	直川 (のうがわ)	休診	—	臨時 手術日	殿尾 / 生田	休診
	スポーツ整形 小児整形	殿尾*	—	—		—	
受付時間 15時～17時	脳神経外科	—	—	—	—	担当医 (第4週のみ)	—
	リハビリテーション科	—	—	担当医	—	—	—
	内科	—	—	—	—	中村	—

※月曜日の午後の殿尾院長の診察は、スポーツ整形・小児整形になります。
☆土曜日の整形外科・脳神経外科は、交代制になります。

リハビリテーション

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9時～	○	○	○	○	○	—
午後 15時30分～	○	—	—	—	○	—

★リハビリテーションをご希望の方は、整形外科・リハビリテーション科を受診して下さい。
医師が必要と判断した場合に行うことになります。



▲ゆきだるまできたよ みくまくん



公共交通機関でお越しになられる方

- 紀の川コミュニティバス「丸栖北」下車すぐ
- JR和歌山線船戸駅よりタクシーで5分(徒歩約20分)
- 紀の川市地域巡回バス「巡回丸栖北」下車すぐ

社会医療法人 三車会
貴志川リハビリテーション病院
〒640-0401 和歌山県紀の川市貴志川町丸栖1423-3
TEL 0736-64-0061 / FAX 0736-64-0063
[HP] <http://www.mikurumakal.or.jp>

お知らせ

広域リハビリテーション研修会

地域リハビリテーション支援の一環として、11月25日 Acti-va にて、研修会を行いました。当法人介護リハビリ事業室長の近藤義剛が「運動と認知症予防の関係」というテーマで、地域のケアマネジャー様や介護職員様を対象に行いました。近藤室長は、理学療法士養成校で教鞭をとっていただけにわかりやすい説明で、認知症予防体操も実践しながらの学びの場となりました。

フェイスブック

三車会は Facebook ページを運営しています。お気軽にフォロー&いいねよろしくお願いします。



みくるま通信

掲載内容

- 乾燥肌について
- リハビリ訓練用調理室紹介
- 健康レシピ
簡単ライスコロケ
- Café Partir 紹介



2018年初日の出
写真撮影：垣内宏章

明けましておめでとうございます。本年は私にとってもたいへん大事な年であります。団塊世代が75歳を越す年齢になる2025年に向けて診療と介護報酬の同時改定が積極的に行われようとしています。高齢者が増えれば社会医療費が増大することは、犬が西向けば尾は東である。今までの国の施策が悪いとの犬の遠吠えを巷で聞きますが、近い未来の社会医療費増大を真摯に受け止めその対処を熟考しなければなりません。犬は3日飼えば3年恩を忘れぬというが、国の方針に従順に従ってきたわれわれ医療介護者の努力を忘れてもらってはこまります。今回の改定された内容に囚われず、犬は人につき猫は家につくが如く、行政と犬猿の仲になっても、患者様に寄り添いその繋がりを今年も大事にしたいです。どつしりと落ち着いて、犬も歩けば棒に当たること無く、地域の医療介護に邁進する覚悟です。

今年も御指導の程、よろしくお願ひ申し上げます。



理事長・病院長
殿尾 守弘

年頭のご挨拶