

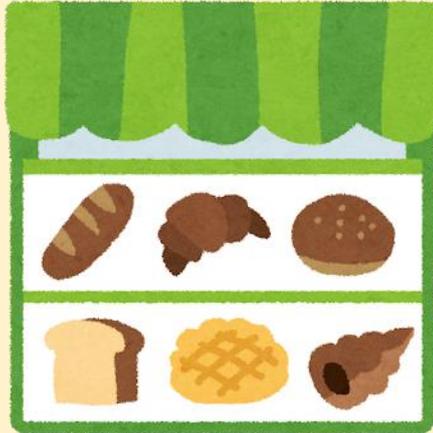


桂台地域 ケアフラザニュース 6月号

通算194号 令和4年6月発行 発行責任者:勝呂 朋子

ライターサービス日記

作ってほしいパン 大募集!!



ご利用者の皆様にも大変好評をいただいている、径のゆめのパン屋さんからお知らせです。

現在ゆめのパン屋さんでは、作ってほしいパンを大募集中！買ったことがある方も！これから買いたいな思っている方も！ご家族の皆様も！

こんなパンが
食べたいなあ



あんなパンが
あったら
おもしろいなあ

という、アイデアが何かございましたら、6月中に是非デイ職員にお伝えください★

ナースだより

高温・高湿の季節がやってきました。ジメジメする時期になると気になるのが水虫です。水虫の原因になる真菌は、体力が落ちている時や抵抗力が弱くなっていると繁殖し、トラブルの原因になります。

一般的な真菌感染症として最も多いのは、真菌の一種の白癬菌が寄生して起きる足白癬(水虫)で、次いで多いのが主に足の指の爪にできる爪白癬です。

ある大学の調査によると足の指や爪に足白癬や皮膚の炎症、爪の肥厚や変形、血流障害などの問題を抱えている高齢者は男性46%、女性39%に上るそうです。足にトラブルや疾患がある人は足に踏ん張りが利かなくなり転倒のリスクが高くなります。高齢者の転倒による骨折は、要介護になる原因のひとつで、健康寿命を縮めることにもつながってしまうため、転倒を防ぐことはとても重要です。



ここで水虫を予防する方法をいくつかご紹介していきます

- 清潔と乾燥が予防の基本…汗や汚れをそのまま放置せず、清潔に保つ。足の指一本一本を石鹸で丁寧に洗う。アルコールがあれば、ティッシュなどに含ませ拭くことで水虫菌の栄養分となる皮脂まで拭き取ることができる。
- 靴下を毎日履き替える…適度な湿度がある履き古した靴下は水虫菌の温床になるため、毎日履き替え、使った靴下は洗い、しっかり乾燥させる。
- 部屋をこまめに掃除する…水虫になると皮膚がはがれやすくなる。はがれた皮膚にいる白癬菌は感染力を持つため、はがれた皮膚を掃除機でこまめに吸い取る。

生活のちょっとした工夫で白癬菌の繁殖を抑えられます。水虫に感染しないために、日常生活で心がけていきましょう。