



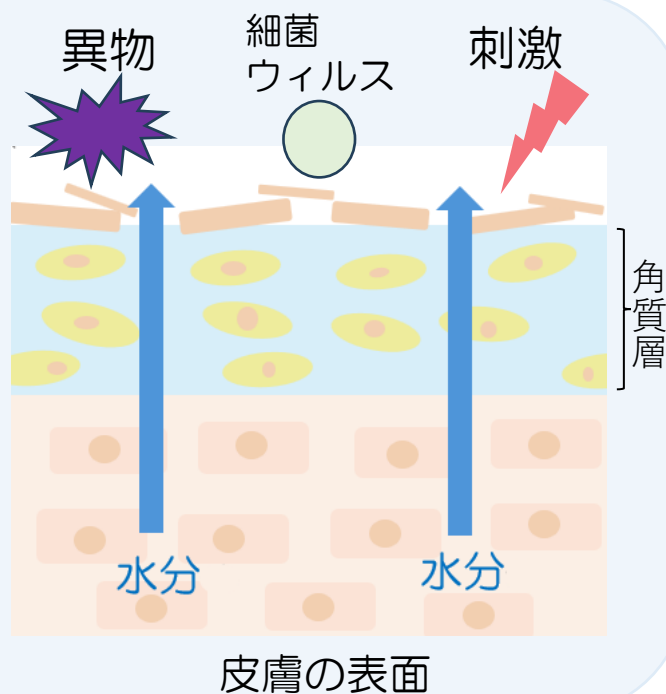
冬は空気が乾燥し、肌のトラブルが起こりやすい季節です。
特に高齢者の肌は敏感で乾燥しやすいため、皮膚のバリア機能が低下してかゆみや
湿疹が起こりやすくなります。そのため、毎日のケアがとても大切です。
日常生活の中にスキンケアを取り入れてみませんか？

乾燥している皮膚

◎乾燥した皮膚は角質層の柔軟性が低下し
角質が硬く、もろくなり、水分量が減少した
状態です。

◎乾燥すると浅い亀裂を起こし、外からの
細菌などの侵入が可能になったり、水分が蒸散
しやすくなってしまいます。

◎乾燥した状態が続くと…
かゆみの神経が角質層付近まで伸びてきて、
少しの刺激でもかゆみスイッチが入ってしま
います。



スキンケアを日常生活に取り入れましょう

皮膚の清潔

- ① 38～40℃のぬるめのお湯
- ② 低刺激、弱酸性の洗浄剤
- ③ 泡立て、優しく洗う
- ④ ナイロンのタオルは避ける

保湿・予防

- ① 入浴後10分以内に保湿剤を塗る
- ② 1日2回以上を目標に塗る
- ③ 保湿剤は第1関節の長さ位の量で大人の手のひら2つ分の範囲を塗れる
- ④ 冬季は室内の乾燥にも注意する
- ⑤ 化学繊維の衣類や電気毛布や電気こたつの長時間の使用は避ける

身体の内側

偏食をしないこ
とやこまめな水
分摂取を心がけ
て栄養状態を整
え、脱水を予防
する



スキンケアは毎日行うことが大切です。ぜひ意識して行ってみて下さい