

2018年1月号



かざぐるま ニュース

～2018年～

新年明けましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。
今年も何卒よろしくお願い申し上げます。



訪問看護リハビリステーションかざぐるまでは、以下のような空きがございます。
尾張旭、瀬戸、長久手、名東、守山が訪問エリアとなっておりますので、お困りの方が
いらっしゃいましたらぜひお問い合わせください！

	月	火	水	木	金
午前	×	○	○	×	○
午後	○	×	○	○	×

さて、この寒い季節になるとお肌の乾燥が気になる時期ですよね。私自身、冬になると肌が乾燥して化粧ノリが最悪になります(/_;)そこで今回は、乾燥対策について調べた事を載せたいと思います。乾燥対策には水分と油分が重要だそうです。寒い季節はお風呂で洗顔する方も多いと思いますが、そのときお湯で洗ってしまうと必要な皮脂が失われてしまいます。水か30～34℃くらいの水に近いぬるま湯で洗うといいみたいです。乾燥肌にとって洗顔はできるだけ早く、ゴシゴシこすらないことが大事です。そして洗顔料は、オイルクレンジングは毎日使っていると乾燥肌になって肌が荒れる原因になるので、クリームタイプか水性ジェルタイプのほうがいいです。あとは、水分補給をしっかりとって栄養バランスのよい食生活をするのが大事です。対策をしっかりとって、冬の乾燥から肌を守りましょう。ぜひ、参考にしてみてください(^_^)

<成年生まれの特徴>

世の中にはいろいろな見解がありますが、成年の特徴にはこのような方が多いと言われています。誠実で真面目。思いやりがあって親切。忠実で律儀、献身的なので、周囲からの信頼も厚いです。安全志向で忠誠心が強い分、裏切られるとダメージが大きく、抱え込みやすくもあると言われています。



【事業所番号：2364590139】 訪問看護リハビリステーション かざぐるま
管理者 木全 実香

〒488-0824 尾張旭市西山町 1-6-4 グランドハイツ西山 1B

TEL : 052-769-6551 FAX : 052-769-6638