

療養支援だより

NO. 5

H29年3月 県立山田病院看護科発行

肌のお手入れ
していますか？



日常の肌のお手入れ
方法について！



高齢者の皮膚の特徴について

- ①皮膚が薄くなる
- ②弾力がなくなる
- ③乾燥する

・皮膚が傷つきやすくなる
・かゆみができる

皮膚の保護
が大事

お手入れ方法のポイント

★皮膚を清潔にし保湿する事

①石鹸の選び方

・刺激の少ない弱酸性タイプが良いです

②洗うときの注意点

・お風呂の温度は38～40度程度にしましょう。

・石鹸を用いた洗浄は一日1回までにしましょう。

※熱すぎるお湯や何度も石鹸を使うと皮脂を落としすぎてしまい、乾燥が助長されます。

③保湿のポイント

・入浴後(身体を拭いた後)は15分以内に保湿剤(乳液やクリーム等)を全身にまんべんなく塗りましょう。

