



少し冷たい秋風が気持ち良い、過ごしやすい季節となりました。
読書に行楽、スポーツと実りの多い秋を満喫しましょう。

生活環境改善サービス レイス治療院

高齢者の皮膚トラブル その原因とスキンケア

皮膚は体重の約16%を占める最大の「臓器」と言われています。外部の刺激から体を守る保護作用や、体温調節作用・痛覚や温・冷などの感覚を捉える知覚作用等、皮膚は私たちの体を守るために、非常に重要な働きをしています。加齢によって皮脂の量が減るとバリア機能が損なわれ、乾燥を起こしてしまいます。乾燥が進むと皮膚表面がガサガサになり、白い粉をふいたり、ひび割れを起こし、かゆみや痛みが発生します。

スキNFLレイルってご存じですか？

スキNFLレイルとは、主に高齢者や体力が低下している人に見られる「皮膚の虚弱(きょじゃく)」状態を指します。この状態では皮膚が薄くなり、弾力が低下し、とても傷つきやすくなります。

フレイル

= 虚弱状態

健康

※イメージです。

2つの視点からする！スキNFLレイルのセルフチェック



肌の「乾燥」

- ☒ 表面が白い粉を吹いている
- ☒ 表面に小さい「フケ」のような薄皮がある
- ☒ 硬くないが、触れるとチクチク
- ☒ 硬く、なでるとガサガサ
- ☒ 一部が赤くなっており、押すと消える
- ☒ 細やかな網目のようなシワがある

肌の「張り低下」

- ☒ つまむと容易に伸びる
- ☒ つまんで離しても戻らない
- ☒ ティッシュのように薄くカサカサ
- ☒ 痛みやかゆみのない紫色のあざが繰り返してできる(注射の痕は除く)

☒ 乾燥 個 / 張り低下 個

➤ スキNFLレイルのおおよその目安として、
「乾燥」で3個以上、「張り低下」で1個以上該当なら注意が必要。

おすすめのスキンケア

保湿

入浴時にゴシゴシするのは避け、石鹸の泡で優しく包むように洗う。入浴後すぐに保湿剤で乾燥を防ぐ。

※アレルギー等には注意

水分

体内の水分不足は皮膚の乾燥につながるため、喉の渇きを感じる前に、意識的に水分を摂取しましょう。

食事

タンパク質を十分に摂取し、野菜や果物から抗酸化ビタミン(C、E)を意識。タンパク質の摂取量は体重1キログラム当たり1日1グラム以上を目標。



脳力アップ!脳トレ! vol.108 ～ことわざ言えるかな?～

■ 空欄に文字をいれてことわざを完成させましょう。

問題①

天高く馬□□□秋

問題②

秋の日は□□□落とし

回答は右下をご確認いただくか
下記QRコードをスマートフォンで
読み取りアクセスしてください!



URL:
<https://leis.jp/leis/letter/index.html>

ご利用者様応募川柳

今が旬 サンマ祭り で 舌つづみ 東京都 N、N様	孫の絵は 自由ほんぽう ピカソかな 神奈川県 K、K様
---	---

～あなたの川柳・ご家族自慢など大募集!～

投稿方法



◆ 記載事項 ◆

- ・ 氏名(ペンネームでもOK) ・ 住所 ・ 投稿テーマ
- ・ 投稿内容(200文字～400文字程度)
- ・ 写真(無くてもOK)

ご投稿いただいた方から順次「レイスだより」への
掲載を予定しておりますので、ご投稿お待ちしております!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈!
上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。

送付先はこちら

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F
株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは
右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL: https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/



※㊦㊧㊨ ㊩㊪㊫㊬ : 景回

お知らせをご紹介します!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- ☒ 関節拘縮により歩行が困難な方
- ☒ 身体に麻痺のある方(脳梗塞などの後遺症)
- ☒ 車いすをご利用の方
- ☒ 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院 ○○

(TEL) **000-0000-0000** (担当) ○○○○
(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00～18:00