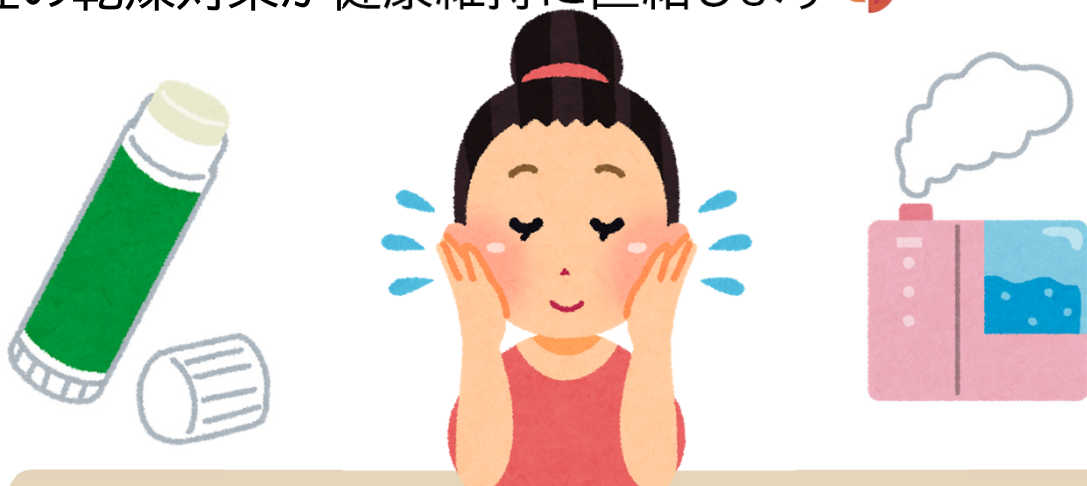


💧 乾燥に負けない 潤い習慣始めよう 💧

9月は夏の終わりから秋の始まりにかけて、空気が徐々に乾燥し始める季節。特に高齢者や在宅療養中の方にとって、肌や口腔の乾燥対策が健康維持に直結します 🍁



💧 乾燥対策チェックリスト 💧

お肌のケアポイント

□保湿の基本は“洗う→潤す→守る”

- 洗浄は低刺激の石けんやボディソープでやさしく
- 入浴後5分以内に保湿剤(クリームやローション)を塗布
- ワセリンやセラミド配合の保湿剤が効果的

口腔ケアのポイント

□唾液の分泌を促す

- キシリトール入りガムや酸味のある食品で唾液を刺激
- 唾液腺マッサージや舌回し体操も効果的

□こまめな水分補給

□保湿アイテムの活用 -リップクリームで粘膜と唇を保護

□口呼吸の予防 -マスクの着用で乾燥を軽減

□うがいの習慣 -「ぶくぶくうがい」で口腔内を清潔に保つ



ご相談はお気軽にどうぞ!!



あるふあ通信令和7年9月号

あるふぁ

9月1日現在の空き情報		月	火	水	木	金
看護師	午前	△	◎	◎	◎	○
	午後	◎	◎	◎	◎	◎
リハビリ	午前	○	◎	○	◎	○
	午後	○	○	◎	○	△

◎:空きあります

○:時間により空きあります

△:ご相談下さい

×:現在、空きありませんご相談下さい



あるふぁスタッフはピンクのあるふぁシャツを着て、
ご利用者様のお宅を訪問しております。

新規ご相談等ございましたらお電話ください！

訪問看護リハビリステーション あるふぁ相模大野

〒252-0307神奈川県相模原市南区文京1-4-5ピアレジ文京1-B

TEL 042-701-3775 FAX042-701-3776