

月刊 もっと!ふれあう もみのきのきもち



訪問しんきゅうマッサージ
〒399-8203 安曇野市豊科田沢5111-1
〒399-8601 北安曇郡池田町池田2076-38
TEL.0263-87-6806
FAX.0263-87-6816

訪問マッサージもみのき 検索 <https://www.fureaiazumino.com>

column

施術師 望月



日に日に寒くなってきましたね。この時期、訪問いたしますと、暖房器具により室内が乾燥し、皮膚の力サつきや痒みが出ていらっしゃる方がいらつやいます。今回は、そんな乾燥から引き起こる肌トラブルについてお話します。

乾燥は湿度が低下してくると皮膚に力サつきが出て、かゆみや湿疹に伴う症状が多く見られます。一般的に乾燥肌とも呼ばれ、肌の皮脂や水分が不足して乾燥した状態を「乾皮症(かんぴしよ)」といいます。肌はたくさん層の層によって作られていますが、一番表側に角層という層があり、この角層には肌の水分を保つバリア機能と肌の潤いを正常に保つ保湿因子が備わっています。これが加齢等により肌の水分が保てなくなり、本来の防御機能が低下してしまいます。軽い症状だと白く粉をふく状態ですが、重症化するとひび割れが見えてきて、網の目のようにひびが見えることもあります。特にかゆみが増して掻きむしってしまう部位には、すね・大腿・腰に多く見られ、肩や首周りや上半身を含めた全身に現れる場合もあります。そういった症状を予防するためには、例えば、①室内を乾燥させない②熱湯のお風呂に入らない③体を「コンコン」洗わない④化学繊維やウールのようなチクチクする洋服を避ける⑤電気毛布の使用の仕方にも注意する、などです。

かゆいくらい...とおっしゃる方もいますが、力サつきや痒みは思った以上に生活の質を低下させます。日々、保湿クリームや薬を塗るのは大変かもしれませんが、生活内にもケアを意識し、心がけていくと予防にもなるのではないのでしょうか。

同時に手洗いとうがいも心がけ、しっかりと栄養と睡眠をとっていただきたいです。余談になりますが、秋の旬、さつまいもが私は大好物です。焼き芋はもちろんです。炊き込みご飯にさつまいもを入れるのが最高です。

本格的な寒さに向かうこの時期、元気に過ごしていきますよ、私も皆さんと対策をして、笑顔を与えていける施術を、心がけて励みたいと思います。引き続き、もみのきをよろこぶ願ひです。

今月の TOPICS

ペット紹介



★名前は、アルファ 1歳
★松本乗鞍で保護されて我が家に来られました。
甘えん坊で優しい男の子です。

池田町W様より



ご利用者様の声



ご本人より
先生といろいろなお話しができて嬉しかったです。私の身体のことを分かっていて、先生はマッサージをしてってくれています。

松本市Y様 92歳男性

作品介绍 カレンダー



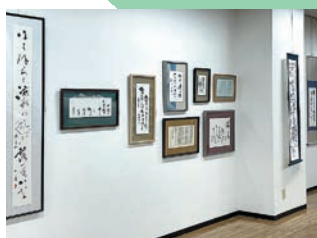
◎11月の版画絵は、犬です。仲良く会話しています。

編集後記

朝夕、めっきり寒くなりました。どうぞ暖かくしてお過ごしください。

「もみのきのきもち」編集委員会

書作



第28回書燈長野県支部書作展が、イオン豊科店イオンホールで開催されました。70点余りの書作が展示されました。素敵な作品をご紹介しますね。



◎ガマズミ
鮮やかな赤色ですね。

撮影者 増沢



今月のイベント

◎どんぐり
松本市アルプス公園を歩いていると、たくさんのだんぐりを見つけたことが出来ました。