

地域のみなさんの「おなじみ」に...

# 松原ナースケア だより

Vol.30

2025

2

松原ナースケアだよりは、わたしたち訪問看護師を身近に感じていただくため、日々の活動やケアについての情報を発信するニュースレターです。

＼特集／

## 冬の肌の乾燥対策！

冬は空気の乾燥により、肌の乾燥も強くなります。冬になるとカサカサする、粉が吹いてしまうなどありませんか？冬は水仕事でお湯を使うことによりさらに乾燥が強まります。私達も訪問時に利用者様の肌の状態は必ず観察しています。

肌の乾燥によって、新たな皮膚のトラブルが生じたり、痒みが悪化して病院受診が必要になったり、不眠につながることもあります。そこで、私達が普段から利用者様にお伝えしている乾燥対策について紹介していきます。



## 3つの乾燥対策

- 1.湿度調整：加湿器を使う。部屋にタオルや洗濯ものを干す。
- 2.清潔：ゴシゴシではなく、優しく洗うようにする。
- 3.保湿：市販のボディクリームをお風呂上がりに全身に塗る。水仕事が多い方はハンドクリームも。



この3つが大事になります。習慣づけるのはなかなか難しいですが、1週間で成果が見えてきます。ぜひ皆さんも乾燥対策をしながら、冬を乗り越えましょう。

## 訪問看護 空き状況

随時変更があるためお問い合わせください。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	×	△	△	△	○	△	△
午後	△	△	○	○	△	△	×

＜お知らせ＞ 理学療法士による訪問リハビリが月～金曜日の全日となります。訪問看護が必要かどうか迷う場合など、看護師に相談したい時にはお気軽にお電話ください。

## 松原 ナースケア公式Instagramより



みなさま去年はどんな1年でしたか？松原ナースケアは新しい仲間を迎えたり仲間の新しい門出を見送ったりみんなで力を合わせて一歩ずつ前に進んだ年でした。今年も、新しく仲間を迎えてこれまで以上に明るく前向きな一年にしていけたらと思っています！



## 松原ナースケアの大切にしていること

私たち松原ナースケア・ステーションは、病気や障害だけをみるのではなく「ひとを見る」こと、生活を支えること、ひととしてのお付き合い、信頼関係を大切にされた訪問看護を実践しています。

今日も、明日も、その先も

本人・家族から連携職種まで

よりよい暮らしから、人生の旅立ちまで

お問い合わせ 03-6379-0207  
www.matsubara-nscare.jp



医療法人社団プラタナス  
松原ナースケア・ステーション  
Platanus network