

今日も健康

寒くなると、体のあちこちがかゆい… お肌がカサカサして粉がふいたようになる…

こんな症状が見られる方はお肌の『乾燥』が原因かもしれません。特に空気が乾燥する冬は暖房の影響もあり、部屋の湿度も低くなり皮膚から水分がどんどん蒸発してお肌の乾燥が進みやすくなります。乾燥によって皮膚のバリア機能が低下したところに刺激（温度の変化・衣服との摩擦）が加わると、かゆみが引き起こされます。乾燥によるかゆみから、お肌を守るために保湿剤を塗るなどのセルフケアで予防・改善しましょう！

* 保湿剤の効果的な使い方 *

- ・使用量… 塗った皮膚が光るくらいまでたっぷり塗りましょう。クリーム・軟膏の場合は人差し指の指先から第1関節まで、ローション・乳液の場合は1円玉大程度が適量です。
 - ・タイミング… 入浴後5分以内で、保湿剤は水分を含んだ状態の皮膚に塗るのがポイント！乾燥したお肌に保湿剤を塗る場合は、水や化粧水などで肌を湿らせて塗ると保湿効果が高まります。
 - ・塗り方… 塗る部分に保湿剤を点々とつけ、手の平で優しく広げて塗りましょう
- ※かゆみが悪化して湿疹ができた場合は、保湿剤だけでは改善しないので皮膚科で適切な治療を受けましょう。

(看護師：谷口 裕子)

COOKMADO

今回のテーマは乾燥肌！ということで、『肌の良い栄養素』を紹介したいと思います。(^^)/

肌が良いといわれる成分は数多くありますが、個人的におススメしたい栄養素を2つピックアップしました。まず1つ目は **たんぱく質**！たんぱく質はお肌をつくる素となる重要な栄養素です。2つ目は **ビタミン**！特にビタミンA、E、Cは抗酸化ビタミンといわれており老化の原因であるといわれる活性酸素の働きを抑制する作用があります。そこで、これらの栄養素を含んだ、寒い冬にぴったりの温かいキッシュはどうでしょう？

かぼちゃと鶏肉のキッシュ

(径7cmのココット4つつ分)

- かぼちゃ … 1/8個
- 鶏もも肉 … 100g程度
- ★卵 … Mサイズ1個
- ★牛乳 … 100cc
- ★鶏ガラスープの素 … 小さじ1/2
- チーズ … 適量
- こしょう … 少々

※ココット：耐熱性で深みのある、円形あるいは楕円形の小型の器

【作り方】

- ① かぼちゃ、鶏肉は5～7mm幅に切る。
- ② ★の材料を混ぜる。
- ③ ココットにかぼちゃ、鶏肉、あわせた★の材料を4等分して入れる。
- ④ 上にチーズをのせて、コショウを振り180度に熱したオーブンで20分焼いて出来上がり！！

お好みで粉パセリをふりかけると彩りが良くなりますよ♪

(管理栄養士：山勝 泰子)

事業紹介

◀ 相談支援事業 ▶

相談支援事業所青い鳥は「特定相談支援・障害児相談支援」を行っており、「サービス等利用計画」の作成を行う事業です。

障害者総合支援法の改正により、2012年4月から、障がい福祉サービスと児童福祉通所の利用を申請する時には、「サービス等利用計画」を作成することが必要となりました。サービスの申請・更新、サービスの支給量や内容が変わる際には当計画書が必要となります。また、障がい者(児)の福祉に関する様々な問題について、障がい者(児)等からの相談に応じ、必要な情報の提供、障がい福祉サービスの利用支援などを行う他、権利擁護のために必要な援助も行います。(相談支援専門員：木下 良)

相談支援事業所を利用すると??

サービス利用状況の確認のときに、自分の生活をふりかえることができた！

ヘルパーさんなどに自分の気持ちを伝えるのを手伝ってくれた！

やりたいことを聞いてくれて、どうしたらいいか一緒に考えてくれた。夢に一步近づき、自信がついた！

困ったことがあった時に、話を聞いてくれて安心できた！

こんなことは??

誰が手伝ってくれるの	相談支援事業所の相談支援専門員が手伝ってくれます。どこの事業所に頼むかは自分で決めることができます。また途中で事業所を変えることもできます。
お金はかかるの?	無料です。
自分ではつくれるの?	自分で作ることもできます。セルフプランといいます。

各福祉サービスの入口に立つといった計画相談のイメージに合致すべく、通所施設青い鳥の正面入口に位置し、独立性を保つといった公共性の観点から、施設から独立した建物で、公平・中立の立場から、透明性の象徴として、ガラス張りの事務所となっています。

どんな些細なことでも、お気軽にご相談ください!!

◀お問い合わせ先▶ 相談支援事業所青い鳥 (管理者) 増淵 一郎
大阪府堺市東区日置荘西町8-1-7
TEL072-286-2260 FAX072-286-2268

堺の車窓から Vol.9

今回ご紹介する駅は、南海高野線「浅香山駅」です。2016年度の一日平均乗降人員は8,384人で、南海電鉄全体の駅(泉北高速線の駅を除く100駅)の中で平均乗降人員数は第36位です。

浅香山駅は、1915年6月22日に開業しました。駅名の由来は、「浅香山」の地名です。関西大学堺キャンパスや堺女子短期大学の最寄り駅となっており、学生も多く利用しています。

駅の東側にある「浅香山浄水場」は、市の花木・つつじの名所として知られており、場内の樹齢約80年を越えるつつじは「大阪みどりの百選」にも選ばれています。なお、新しく植えたつつじを合わせると約2,500本あり、延長約600mにわたるつつじは、新たに整備された緑道からいつでも自由に散策できます。毎年ゴールデンウィーク(4月下旬～5月上旬)の見頃になると、隣接する浅香山公園や浄水場施設などと合わせて「浅香山つつじまつり」が開催され、35,000人を超える来場者で賑わいます。【次回より、南海本線の駅紹介となります。】

