よりそい ともにあゆむ つばさ通信

第101号
令和８年12月
発行：株式会社
クオリティーライフ

つばさHP

冬の皮膚トラブル⚠予防のポイント

○ 室温と湿度を調整

室温が18～25度なら湿度50～60%が快適！
加湿器や洗濯物の部屋干しも有効です。





○ こまめな水分補給

暖房の効いた部屋では体内も乾燥しがちです。また、高齢になると喉の渇きを感じにくくなるため、意識して水分を摂ることが大切です。

○ お風呂の入り方

入浴はぬるめの温度（39～40度程）で、長湯をしないこと！熱いお湯は皮脂を奪い、皮膚のバリア機能が低下しやすいので要注意です。



○ 保湿ケア

入浴後はなるべく早く、ワセリンやセラミド配合クリーム等の保湿剤を優しく塗りましょう。特に乾燥しやすい部分は、こまめに塗ると効果的です。

看護師　髙山

免疫力を高める呼吸法



疲れやすい、よく体調を崩す… など「免疫力の低下」を感じたら、“呼吸の質”を見直しましょう。深く整った呼吸は、体の自然な防御力を高めます。

基本の腹式呼吸

自律神経を整え
免疫力UP！



- 鼻から4秒吸ってお腹を膨らませる
- 口から6秒かけてゆっくり吐く（お腹をへこませる）
- 1回3分を目安に、朝と夜に取り入れる

寝る前の「4－7－8呼吸法」

心身がリラックスし
「睡眠の質」UP!



- 4秒吸う➡7秒息を止める➡8秒かけてゆっくり吐く
- 寝る前に3～5セット繰り返す

作業療法士　若林

看護小規模多機能型ナーシングホームつばさ相馬
リハビリ訪問看護ステーションつばさ
居宅介護支援事業所つばさケアサポート
福島県相馬市小野字小野迫53-2
TEL 0244-36-1127

Instagram
随時更新
してます！

NH相馬　NH原町　NH亘理

看護小規模多機能型ナーシングホームつばさ原町
訪問看護ステーションつばさ南相馬
福島県南相馬市原町区馬場赤柴81-7
TEL 0244-32-1682

看護小規模多機能型ナーシングホームつばさ亘理
リハビリ訪問看護ステーションつばさ仙南
宮城県亘理郡亘理町逢隈中泉字上谷地264-3
TEL 0223-35-6027