

令和7年12月号

プランドール通信

マジック&歌謡ショー

11月13日(木)プランドール錦見に
トム&ジュリーさんがこられました！
マジックショーと歌謡ショーが行われ、
皆さんの笑顔あふれる素敵な時間になりました☆



12月のレクリエーション

今月のレクリエーションはリースづくりです。
クリスマスとお正月が近づいてきました。
皆さんでかわいいクリスマスリースや
お正月のしめ縄をつくりましょう☆
12月11日(木)14:30～
2階ホールで行います！
ぜひご参加ください♪



老人性皮膚掻痒症（ろうじんせい・ひふそうようしょう）について

明らかな皮疹（ぶつぶつや赤み）がないのに、かゆみが生じる状態を皮膚掻痒症と呼びます。

外からの刺激にさらされやすい腕や脚などに多く起こりますが、腰や背中、お腹あたりがかゆくなる人もいます。夜間に強くなる傾向があり、特に布団のなかで温まるとますますかゆくなって「よく眠れない」と訴える人もいます。

原因としてもっとも多いのは皮膚の乾燥です。加齢とともに保湿成分が少なくなり、外からのごく軽い刺激でも敏感に反応し、かゆみを感じるようになります。特に冬になって温度が下がると、ますます皮膚から水分が蒸発し、乾燥傾向が強くなるため、かゆみを感じる方が多くなります。

室内の乾燥対策を心掛け、皮膚の乾燥を防ぎましょう。

