

冬は要注意

子どもとシニア世代のスキンケア

肌は年齢によって大きく性質が変わります。特に子どもや高齢者は肌がとてもデリケートで、ちょっとした刺激でもトラブルが起きやすいため、正しいスキンケアが欠かせません。

また、寒さが厳しくなる冬は、空気の乾燥と暖房の影響で、肌のトラブルが増える季節です。寒い季節は、肌のうるおいを守り、肌トラブルを防ぎましょう。

シニア世代の肌は皮脂の分泌量が年齢とともに減少し、水分を保持する力が弱くなっています。そのため、乾燥やかゆみを引き起こしやすくなります。また、コラーゲンなどが減少し肌の弾力が失われていきます。

また、近年問題となっているのが「スキンケア（皮膚裂傷）」です。

●シニア世代の肌●

特に乳幼児期の肌はデリケートなため、湿疹や皮膚炎の予防には日々のスキンケアが不可欠です。



子どもの肌は大人に比べて皮膚が薄く、水分を保持する力も弱いいため、乾燥しやすく、外からの刺激にも敏感です。冬は更に水分が奪われやすく、カサつきや湿疹が起りやすくなります。

●子どもの肌●

スキンケアは、年齢を重ね乾燥した肌に起こりやすいトラブルです。皮膚が引っ張られたり、ちょっとした外力が加わった時に衝撃で皮膚が裂けてしまう状態をいいます。特に腕や足などに起こりやすく、介護や介助の場面で発生しやすい症状です。効果的なスキンケアを行い、スキントラブルを予防しましょう。

●スキンケアとは●

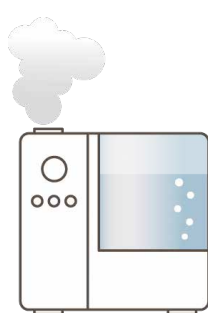
●正しいスキンケアを●

年齢を問わずスキンケアの基本は同じです。

◎入浴時の注意

・お湯の温度：熱すぎるお湯につかり過ぎると、皮脂膜を溶かし、角質層内の保湿成分が流出し、乾燥の原因になります。38℃～40℃前後を目安に、熱すぎるお湯に長時間入浴することは避けましょう。

・優しく体を洗う：ゴシゴシこすると皮脂が必要以上に失われたり、傷を作る原因になります。こすらず泡で優しく洗うことを心がけましょう。



◎環境の調整
・湿度の調整：必要に応じて加湿器の使用や濡らしたタオルを下げる。



◎保湿剤を使用する
・「お風呂あがり」にすぐに「たっぷり」と「すりこむ」ではなく、手のひらに広げて、押し当てるように「意識して保湿剤を適切に使用しましょう」。

冬は肌にとって試練の季節ですが、ちょっとした工夫と正しいケアでトラブルは防げます。肌の状態を観察し、適切なケアをするこ
とが、健やかな肌を保つ第一歩です。ご家族皆さんで取り組んでみましょう。

■問合先／健康推進課 ☎ 0296-75-3159（直通）

健康ガイド 1月分

きらきら健康講座

■日時／令和8年1月16日（金）10時～11時30分

■会場／桜川市生涯学習センター「さくらす」1階やまなみホール

■テーマ／TRAINING & STRETCH ～筋力トレーニング&ストレッチinさくらす～

■持ち物／タオル、飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。

■申込方法／①電子申請で申し込み

②健康推進課に電話（☎0296-75-3159直通）



12月の休日診療 休日当番医の変更

12月7日（日）と14日（日）の休日当番医が、年度当初の予定から変更になります。ご注意ください。

【変更後】

12月7日（日）上の原病院（上野原地新田159-2）☎0296-75-3130

12月14日（日）仁保内科医院（真壁町真壁425）☎0296-23-8088

●各種相談（要予約）

こころの健康相談（精神科医による個別相談・1人30分程度）

日時 令和8年1月15日（木）
①14時～ ②14時45分～

会場 岩瀬福祉センター

子育て相談（精神保健福祉士による個別相談・1人1時間程度）

日時 令和8年1月22日（木）
①10時～ ②11時～

会場 岩瀬福祉センター

総合健康相談

日時 令和8年1月9日（金）、23日（金）
10時～11時30分

会場 乳幼児相談・・・こども家庭センターさくらっこ
上記以外・・・岩瀬庁舎

●休日当番医 診療時間／9時～12時、13時～16時 受付時間／9時～11時30分、13時～15時30分

診療日	医療機関名	住所	連絡先
1月 1日（木）	上の原病院	上野原地新田 159-2	☎ 0296-75-3130
1月 2日（金）	平島医院	岩瀬 198	☎ 0296-75-2510
1月 3日（土）	田崎内科医院	真壁町田 268-6	☎ 0296-55-2511
1月 4日（日）	阿部田医院	真壁町亀熊 123-1	☎ 0296-55-0305
1月11日（日）	鍋木クリニック	加茂部 4-1	☎ 0296-76-3131
1月12日（月）	吉原医院	明日香 2-31	☎ 0296-75-1177
1月18日（日）	けんせいクリニック	岩瀬 207-1	☎ 0296-71-8111
1月25日（日）	延島クリニック	東飯田 658	☎ 0296-58-5058



未来に、社会に、
必要とされる印刷を



オリジナル
カレンダー
作成します

株式会社 デジタル印刷

事務所・工場 ☎ 0296-54-2626
つくば事務所 ☎ 029-877-1331
URL <https://digi-pri.com>

糖尿病専門医・内分泌代謝科専門医

県西糖尿病内分泌内科クリニック

院長 樋田 武史

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:30	○	○	○	○	○	14:00まで
午後 14:30～18:30	/	○	○	/	○	日・祝休診

筑西市成田678番地（筑西警察署斜め向かい）電話：0296-48-9609
予約制のためお電話でのご予約をお願い致します

ペット火葬は 北つくば農協葬祭のペットセレモニー

安心
ご家族が安心して
お見送りできるよう

心頼
心から
信頼いただき

真心
まごころ込めた
おもてなし

完全
個別火葬

供養堂見学
事前相談受付
無料

安心の
見積提示

24時間365日
電話受付
— 営業時間 —
8:30～17:30



ペットがなくなった！
どうしたらいいの？

ご家族が安心してお見送りできるようお手伝いさせていただきます
まずはお電話ください。丁寧に分かりやすくご説明いたします。

☎ 0120-456-556

お迎え対応地域 筑西市・結城市・桜川市
その他の地域の方はご相談ください。