

報告

# 元気ハツラツ健康講座



8月2日

## 「さよならカサカサ皮膚」

社会医療法人 製鉄八幡病院による

- スキンケアの基本  
清潔・保湿・保護
- 保湿剤の塗り方 & 使用量  
結構たっぷり塗ります！
- 皮膚の保護  
環境(空気を乾燥させない)  
衣類(肌着は刺激の少ないもの)

皮膚排泄ケア認定看護師  
鶴留 文代さん



ビニール袋に石鹸を入れてゴシゴシするだけで、こんなに泡が出来ます。動けなくてお風呂に入れられない時など役に立つそうです！



皆さん真剣に聞いていました。冬に向けて今から対策しましょう！