

INFORMATION Book

中央公民館
図書室からの
お知らせです

ほん 大好き



中央公民館図書室 ☎42局7200番

今月 **新しく** 入りました。

※3月の新刊は、1日(木)からの貸出となります。

📖 一般の本

ノーマンズランド (作=菅田哲也)
新鉄客商売 本気になって何が悪い (作=唐池恒二)
みそ汁はおかずです (作=瀬尾幸子)

📖 子どもの本

うんだらかうだすぽん (作=成井昭人)
おやすみヨガ (作=マリム・ゲーツ)
たくはいびーん (作=林 木林)

中でもこの本が **オススメ** です。

かるい生活

作=群 ようこ

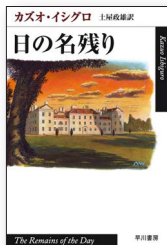
長年の漢方生活で健康的になったけれど、それでも時に訪れる体の不調。漢方の先生に尋ねるとすべて日常のある習慣が原因だった!? 『ゆるい生活』から3年。「体」「物」「しがらみ」の無駄をそぎ落とし、心身共に軽くなっていく日々をつづる爽快エッセイ。



おなかのなかで

作=鳥野 雫

池のほとりで、かもくんと飲みこんだきつねくん。でも次の瞬間、あれっ…!? 誰かに飲みこまれてしまいました。このままここから出られないんだったら…。美しい絵と意外な展開で魅せる、ちょっぴり不思議なユーモアえほん。



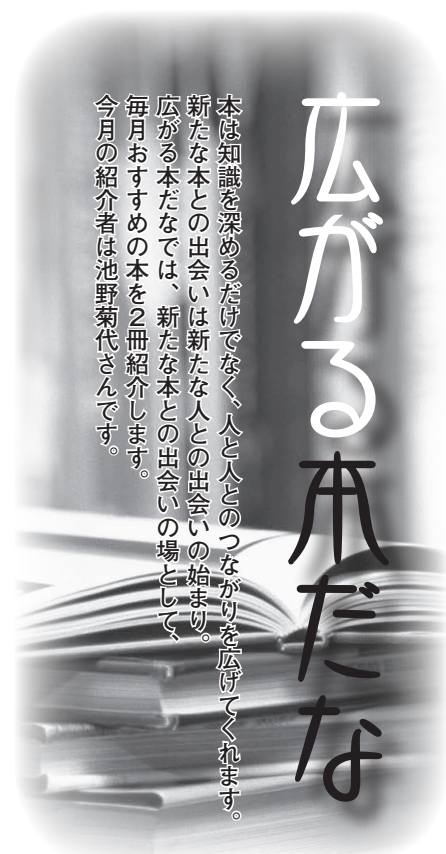
作=カズオ・イシグロ
日の名残り

英 国文学フッカー賞を受賞したこの作品。長崎県生まれ、イギリス在任の作者は昨年ノーベル文学賞に輝きました。この物語は2つの大戦の間にイギリス貴族に仕え、品格ある執事としての道を追求し続けたステイブンスの自己省察の物語です。執事は大戦を経て尊敬してやまなかった貴族の没落に伴って館と共に新しいニューヨークに長けたアメリカの主人に売られます。執事は新しい主人に勧められて6日間の旅に出ます。美しい田園風景の道すがら長年にわたり仕えたダークリントン侯への敬意、女中頭への淡い想い等々様々な思いがよぎる自己省察に至ります。帝国時代のイギリスを愛おしむ。旅の終わりに棧橋の日の名残りの中で泣くのが、新しい主人にニューヨークの一つも返せる自分になる夢を描き帰途につきます。貴族支配の移り変わりを物語る社会小説です。



作=リダ・フォシエ
野うさぎのフルー

野 うさぎのフルーのお話です。リダ作品シズカの生誕とドラマが清冽に描かれています。フルーは生まれて間もなく父親、妹を亡くし、やがて母親もどこかに行ってしまうのですが、野兎の赤ん坊は神様から3つの贈り物をいただいたいてそれで豊かな四季、過酷な自然、さまざまな災いの中を生き抜きます。後半は若い雌兎キャブシーヌに出逢いラプストリーに挿絵も兎の生誕を生き生き描き、フルーが通う散歩道、猟場の地図等々が細部に美しく優しさいっぱい添えられています。少し長文ですが絵本から児童書への橋渡し役に最適だと思います。作者は恵まれない立場にいる子どもたちの教育に関わり、そのことを通してこの絵本を描いたと言います。



本は知識を深めるだけでなく、人と人とのつながりを広げてくれます。新たな本との出会いは新たな人との出会いの始まり。広がる本だناでは、新たな本との出会いの場として、毎月おすすめの本を2冊紹介します。今月の紹介者は池野菊代さんです。

／3月の休館日は、7日(水)です。／開館時間は午前9時から午後5時まで(1階ロビー・返却窓口は午後9時30分まで)
／返却期限が過ぎている本は、至急ご返却ください

梅崎外来看護副師長の

くらで病院スタッフ
からの健康
アドバイスです

調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番



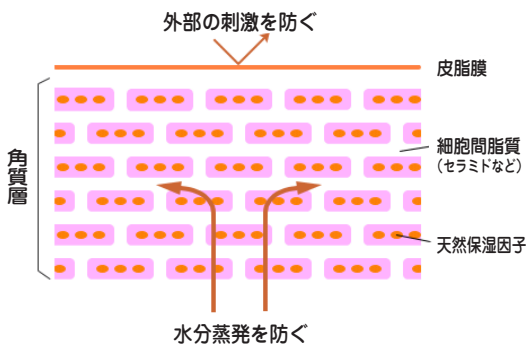
皮膚を健康に保つスキンケア方法を教えてください。(32歳・女性)

皮膚の健康を守るのは…

皮膚が健康でなくなると体内の水分が失われて乾燥肌となり、さらに外界から異物が侵入しやすくなるためにかゆみなどの原因となります。

皮膚の健康を守っているのは、体の表面を覆う角質層(厚さ0.02ミリ)です。角質層には、体内の水分を保持する作用と外界の刺激や異物の侵入から体を守るバリア機能があり、次の3つの因子によって機能しています。

- ① 皮脂膜 (水分を逃さない作用)
 - ② 角質細胞間脂質…セラミドなど (水分を保つ作用)
 - ③ 天然保湿因子(水分を補う作用)
- 角質層が正常に機能していると湿度0%でも乾燥しないと言われています。



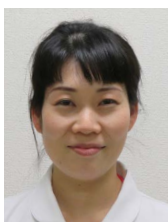
スキンケアの基本 清潔と保湿の正しい方法

皮膚の健康を維持するためには、予防的スキンケアを日々継続して行うことが大切です。基本的なスキンケアの方法として大事なことは皮膚の清潔と保湿です。

清潔の方法は、①皮膚の汚れをお湯で洗い流す②洗剤(石鹸など)を十分に泡立て皮膚につける③皮膚を優しく洗う。柔らかい素材のタオルや手で洗う方法でも汚れを十分に落とすことができます。ナイロンタオルやブラシやたわしなどでゴシゴシ洗うと爽快感はあるかもしれませんが、しかし、皮脂膜を取り除くこととなり、天然保湿因子や角質細胞間脂質を蒸発させ、乾燥肌等の原因となります。

入浴、シャワー浴では湯の温度は38度から40度を目安として、湯につかる時間は10分以内が良いでしょう。熱すぎる湯や長湯は皮膚の乾燥やかゆみを助長させてしまいます。湯船につかる場合は、体を洗った後の方が皮脂膜の除去が少ないと言われています。

保湿の方法は、保湿剤を両手で伸ばして皮膚の摩擦が起らないように毛の流れに沿って押さえるように塗ります。保湿剤は約0.5グラムの量で成人の手のひらの面積約2枚分の広さを塗ることができます。0.5グラムの目安は軟膏やクリームタイプは人差し指で第1関節までの長さ、ローションタイプは1円玉大です。その他、使用量の目安としてティッシュが皮膚に付く、または皮膚がかる程度です。入浴後15分以内で肌に水分が残っているうちに保湿すると効果が高くなりますが、入浴しない場合でも寝る前などに保湿剤を使用することが大切です。可能であれば1日2回の保湿剤の使用が望ましいでしょう。



「アドバイザー」

皮膚の清潔と保湿を正しい方法で行うことが大切です。体の洗いや入浴方法、保湿剤の使い方の方に気を配り、予防的スキンケアを日々継続していきましょう。

梅崎泰代・つめぎさやすよ・平成9年関西医科大学付属看護専門学校卒業後、同年4月より関西医科大学付属病院、平成15年より三菱化学病院等での勤務を経て、平成25年4月よりくらで病院病棟勤務。現在は外来看護副師長として外来勤務。皮膚排泄ケア認定看護師。