

健やかスキンケア

老若男女のスキンケア

～明日誰かに話したくなる豆知識～

セミナーで紹介した内容

肌のはたらきとしくみ

肌の3つの役割

バリア
機能

体温
調節

感覚
器



※図は簡略化したイメージです

皮膚の役割（バイ菌や刺激から体をもまら、水分の蒸発を防ぐ）を紹介。高齢の方の皮膚は乾燥しやすく、傷つきやすいなど、年齢や季節で変わる皮膚の特徴も紹介しました。スキンケアは赤ちゃんから高齢者までみんなに大切です。

スキンケアの基本

洗浄



保湿



保護



この3つがスキンケアの基本です

スキンケアの基本を紹介。洗浄の注意点のお伝えや、自宅でも簡単にできる洗浄剤の泡立て方法のデモを行いました。特に、泡立ての重要性をお伝えし、洗浄実験として、腕に書いた油性マジックの洗浄を見ていただくことで、泡立てた洗浄剤の効果を知ってもらいました。

保湿しないと どうなる？

皮膚が乾燥

✓ かゆみ ✓ ひび割れ ✓ 炎症

洗浄の後は保湿について紹介しました。肌の水分が逃げる前にすぐ保湿することが重要で、お風呂あがりの15分以内がベストタイミングとお伝えしました。

また、保湿剤も種類が豊富な為、軟膏やクリーム、ローションなどの特長と塗り方を、そして、クイズ形式で適切な量も知っていただきました。

どんなものが保護になる？

- ・ 保護クリーム（皮膚保護剤）
- ・ ワセリンなど

「皮膚保護剤の効果持続時間は12～24時間」

使用頻度は

- ・ 予防的に使用するなら1日1回
- ・ 頻回に排便がある場合や、尿量が多い場合は、使用回数を1日2～3回に増やす



保護については、皮膚保護剤の種類と使用方法について紹介しました。実際に保護効果を見ていただく為に、腕に被膜剤を塗布し水をかける実験をしました。具体的な使用タイミングとして、おむつ替えの後やお肌を洗った後に使用することをお伝えしました。