



ケアフル通信

令和3年7月 No.86

ケアフル訪問看護
リハビリステーション発行
TEL 0574-49-7570
FAX 0574-49-7571
介護保険事業所番号 2161290057



スタンダードプリコーション(標準予防策)のお願い!



ケアフル訪問看護・リハビリでは、必要な方の訪問時に標準予防策を徹底しています。第4波の影響から手洗い・アルコール消毒・マスク・グローブの装着をし訪問させていただきます。終了時にはグローブやスタンダードプリコーション装着物の破棄のご協力をお願いしております。ご了承いただきます様、宜しくお願いします。



定期的な換気



キャップ



フェイスシールド



グローブ



Nマスク



シューズカバー



防護服



非接触型検温器



アルコール消毒





🌞日焼け🌞が気になる時期になってきました

この時期、皆さんはどの様な対策を取ってみえますか？

**リコピンとビタミン ACE
は食べる美容液**

美肌食材スーパーフード 3

アサイー・マキベリー・にんじん

リコピンは、真っ赤に熟した**トマト・フチトマト**に多く含まれる抗酸化成分。紫外線によって発生する活性酸素を消去する為、日焼けの予防にも日焼け後の回復サポートにも役立ちます。

ビタミン Aは、**にんじん・かぼちゃ**などに多く含まれる脂溶性ビタミン。健やかな皮膚や粘膜の維持に不可欠な栄養素で、肌うるおいやハリを与え紫外線から守る天然の美容液のような働きをします。日焼けする季節は特にサラダやスムージー、スープなどで積極的に摂取を！

ビタミン Cは、**いちご・レモン・フロッコリー・小松菜**などの新鮮な野菜や果物に多く含まれる水溶性ビタミン。コラーゲンの生成を促進し、肌に弾力とうるおいをもたらします。シミの原因であるメラニンの生成を抑制し、黒くなったメラニンを薄くする美白効果も。

ビタミン Eは、**レバー・たまご・植物油・アーモンド・ごま**などに含まれる脂溶性ビタミン。血行を盛んにし、代謝を高め、ターンオーバーを促進。メラニンの排出をスムーズにし、シミやそばかすを防ぎます。

***. ビタミン C と E は、互いに補完しながら活性酸素を消去させる働きがある為、一緒に摂るのがポイント!!**

活性酸素除去力がすごい！アサイーは、パワフルなスーパーフードの中でもトップです。紫外線による体内の活性酸素を抑えてくれます。手軽にとれ、スムージーなどが飲みやすいです。

抗酸化パワー絶大！マキベリーは、アサイーよりも抗酸化パワーが絶大です。やや高価でアサイーよりも入手しづらいので、ここぞという時にアサイーと一緒にスムージーなどで飲むと高価的!!

αカロテンの紫外線ブロック力に注目！にんじんに含まれる β カロテンは美肌に役立つ栄養素として知られていますが、実は最新の研究では、α カロテンの方が紫外線ブロック力があることが分かりました。にんじんは、オイルと一緒にとるとカロテンの吸収がアップ。抗酸化パワーの強いエクストラバージンオリーブオイルなら、さらにダメージ回復効果を狙えます!!



夏的美肌を守るパワフル食材で

夏バテと日焼けを乗り切りましょう🌞🌞



ケアフル

訪問看護リハビリステーション

☆お気軽にお問合せください☆

TEL 0574-49-7570

FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町 2 丁目 7-21