

霧が丘地域ケアプラザ 福祉保健活動・自主事業カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1 10:00～ 体操ひろば
2 12:00～ 絵画会 13:00～ まちともカフェ オレンジサロン	3	4	5 9:30～ 元気アップ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操 13:00～ 手談サロン	6 10:00～ もくもくひろば 13:00～ 囲碁愛好会 13:30～ うたこえサロン	7 10:00～ 赤ちゃん教室 13:00～ 手談サロン	8 10:00～ 体操ひろば
9 10:00～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ オレンジサロン	10 10:00～ 談和会	11	12 9:30～ 元気アップ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操 13:00～ 手談サロン	13 10:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 囲碁愛好会	14 9:15～ 健康体操① 10:30～ 健康体操② 13:00～ 手談サロン	15 10:00～ 体操ひろば
16 10:00～ 霧サポ手芸班 10:00～ ひまわり教室 12:00～ 絵画会 13:00～ まちともカフェ オレンジサロン	17 10:00～ 子育てサロン 13:00～ コーラスにじいろ	18	19 9:30～ 元気アップ体操 10:30～(受付) 健康チェック 13:00～ 手談サロン 14:00～ 青春と浪漫を歌う会	20 12:00～ 会食会 13:00～ 囲碁愛好会 14:00～ まちともカフェ オレンジサロン	21 9:15～ 健康体操① 10:30～ 健康体操② 13:00～ 手談サロン	22 10:00～ 体操ひろば
23	24 休館日	25 10:00～ 談和会	26 9:30～ 元気アップ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操 13:00～ 手談サロン	27 10:00～ もくもくひろば 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 囲碁愛好会	28 9:15～ 健康体操① 10:30～ 健康体操② 10:00～ 朗読会 13:00～ 手談サロン 13:30～ 医療相談	29
30						

920-0666

作成後に修正になる場合があります。詳しくは霧が丘地域ケアプラザまでお問合せ下さい。《2017年3月18日現在》

隔月発行



ケアプラザの取り組みの紹介

「地域ケア会議」を開催しています



「認知症対応型デイサービス 運営推進会議」を開催！



「運営協議会」を開催しました





ケアプラザからのお知らせ



医療相談



「霧の里」 花壇整備協力をお願い



はるかぜコンサートを開催しました



霧が丘デイサービスの様子



認知デイお散歩



編み物クラブ



避難訓練



霧が丘デイサービス

検索

霧が丘地域ケアプラザホームページURL

<http://www.kirigaoka.foryou.or.jp>



霧が丘地域ケアプラザ協力医
Dr.よしだの健康コラム



「带状疱疹」について

皮膚の感染症である带状疱疹は、比較的高齢者に多くみられる皮膚の病気です。症状としては、まず体の痛みを自覚します。それから、体の左右どちらか片側が痛み、その部位に虫刺されのような赤い発疹ができ、次第に水泡となって帯状に広がっていきます。

発疹は、体中どこにでも現れる可能性がありますが、特に多いのは、胸から腹部にかけてで、背中、上肢、頭部のほか、顔面にできることもあります。顔であれば、片側に皮膚が崩れ、腫れて変形することもあり、「四谷怪談」のお岩さんは带状疱疹だったのではないかと説もあります。

带状疱疹の原因は、子どもの頃にかかった水ぼうそう(水痘)と同じ水痘・带状疱疹ウイルスで、治る過程でほとんどは体の抗体により排除されますが、一部のウイルスが痛みなどを伝える知覚神経の根元に隠れており、長い潜伏期間を経て、再活性化して発症します。再活性化したウイルスは、増殖して体の表面を移動し、発赤や水泡などの皮膚症状として現れます。

带状疱疹は若年者でもみられることがあり、詳しいことは分かっていませんが、何らかの免疫力が低下しているときに発症しやすいと考えられています。

免疫力が低下するのは、過労状態のときやストレスが多いとき、加齢も影響するとされ、男女を問わず50歳代で急に発症率が高まるとされています。

治療は、発疹が出てから早いうちにウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬の投与を受けることです。軽症であれば外用の軟膏を使用し、中等症では内服薬が一般的です。重症の場合は、入院して点滴治療を行う場合もあります。特に高齢者では、治療後も痛みや感覚異常が長期間残ることがあり、「带状疱疹後神経痛」と言われ患者さんの体のQOLを著しく低下させます。

带状疱疹の発症や重症化を予防する方法として、水痘ワクチンがあります。日本では成人の接種は自費扱いとなりますので、ご心配の方はかかりつけ医などの医療機関にご相談するとよいでしょう。