

# あおば 12月号



## 带状疱疹について



看護科主任 大川みずえ

十二月と言えば、イベントや大掃除等忙しい月となります。忙しくなってくると、睡眠不足やストレスや食生活の乱れにより、体調を崩し病気になる方がいらっしゃいます。

今回は、数多くある病気の中から、带状疱疹について述べたいと思います。带状疱疹は、带状疱疹ウイルスによって皮膚の痛みや発疹などが起こる病気です。症状は、初めは皮膚がピリピリするような痛みを感じ、時間の経過と共に体の片側に帯のように赤みや発疹が現れます。症状が出る部位は胸や背中が多いですが、顔・お腹・手足等に発症することもあります。顔に発症した場合は、顔面神経麻痺や視力障害をきたすこともあります。皮疹が治った後も疼痛や感覚異常が数か月から数年に渡って続く事があり、带状疱疹後神経痛と呼ばれています。特に、五十歳代から急激に増加し、八十歳までに約三人に一人が発症するとされています。また、新型コロナウイルスに罹患された方は、带状疱疹になるリスクが高まるそうです。

带状疱疹の治療は、一般的に抗ウイルス剤の使用と鎮痛剤内服治療が行われます。できるだけ早い発見と治療を受ける事が重要です。最近では、ワクチン接種による予防が可能となりました。

带状疱疹に限らず、病気にかからない体作りが大切です。

①適度な運動と休息②体を温める③ストレスを減らす④腸内環境を整えることです。

年末は、色々と忙しいですが、自分の健康管理をしっかりと行い、新年を迎えられるようお過ごし下さい。

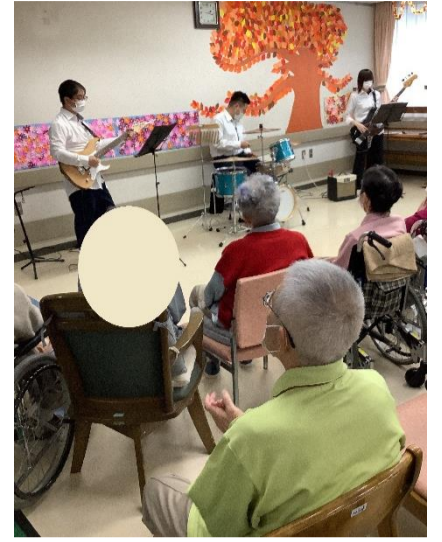
## 世界のおやつ



11月のおやつはマンゴープリンでした。マンゴープリンは香港を代表するスイーツの1つ！プリンと名がついていますが蒸す工程がなかったり、鶏卵を使用せず、ゼラチンなどで固めて作ったりするため、実はフルーツゼリーの1種です。今回は本場に近づけた味付けにしてみました。

## 6F イベント～バンド演奏～

職員の普段とは違う姿に、利用者様から「かっこいいね」「すてきだよ」との声が挙がりました。皆さんのよく知っている曲を4曲演奏。最後は、全員で合唱も行い、大盛況となりました。



## レクリエーション～運動会～

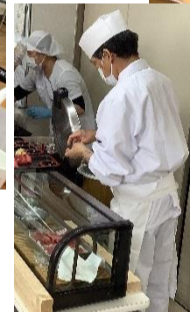
5Fでは、玉入れ、玉送り、パン食い競争を行いました。競技も、応援も盛り上がり、笑顔あふれる運動会になりました。

3Fでは、チーム対抗戦で、風船送り、棒を使った玉送りを実施。「こっち、こっち」、「早く回して」などの声があがり、利用者様も、職員も白熱していました。



## 栄養科イベント 寿司

「元寿司職人が真心こめて握ります」。当法人に勤務している職人歴30年のスタッフが来所し、利用者様の目の前でお寿司を握りました。本格的なセット、本格的な味に舌鼓を打ちました。



## 壁画制作

12月のクリスマス会に向けて、利用者様と職員で協力し、楽しく飾りつけをしました。サンタさんがきてくれますように♪



## わかばカフェ

今月は12月18日(水)

14:00～

- ・介護予防体操
- ・情報システム室からの話

ご参加お待ちしております。

## 今月の予定

10日(火) 誕生会  
 18日(水) クリスマス会 テイクア  
 20日(金) クリスマス会 5, 6F  
 21日(土) クリスマス会 3, 4F  
 冬至頃 ゆず湯

## 特定医療法人研精会 介護老人保健施設 デンマークイン若葉台

施設紹介  
 入所(認知症専門棟あり)  
 短期入所療養介護  
 通所リハビリテーション  
 訪問リハビリテーション

地域活動  
 介護予防サロンわかばカフェ

併設施設  
 稲城台病院  
 訪問看護ステーションゆい若葉台  
 介護支援センターゆい若葉台



★お気軽にお問い合わせください。  
 ★職員随時募集中  
 住所：稲城市若葉台3-7-1  
 電話：042-331-3030

