

たいじょうほうしん

带状疱疹を知ろう



带状疱疹ってどんな病気?

水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。体の左右どちらかの神経に沿って、痛みを伴う赤い発疹と水ぶくれが多数集まって帯状に生じます。80歳までに約3人に1人が発症するとされています。

どうして带状疱疹になるの?

多くは子どものときに水ぼうそうになりますが、その原因となるウイルスは水ぼうそうが治った後もそのまま神経の中に潜んでいます。加齢や過労、ストレスで免疫機能が下がると、ウイルスが活性化して発症することがあります。



带状疱疹の症状は?

初期症状は、皮膚の痛みや違和感・かゆみです。続けて皮膚症状が現れると、ピリピリと刺すような痛みとなり、夜も眠れないほど激しい場合があります。通常2～3週間で治りますが、合併症として3カ月以上痛みが続くこともあります。

再発しますか?

一度かかると強い免疫力がつくため、再発することはほとんどありません。

带状疱疹はうつりますか?

带状疱疹としてうつることはありませんが、水ぼうそうにかかったことのない人には、水ぼうそうとしてうつる可能性があります。



带状疱疹になったらどんな治療を受けるの?

原因となっているウイルスを抑える抗ウイルス薬と、痛みに対する痛み止めが中心となります。

带状疱疹にかからないためにも、規則正しい生活習慣や適度な運動が大切です。

50歳以上の方は、带状疱疹の予防接種を受けることができます。

2024 春号



九十九園だより

社会福祉法人 幸生福祉会 九十九園 〒610-0343 京都府京田辺市大住池平99番地1 TEL.0774-63-0804 FAX.0774-62-7534

ごあいさつ

「人との出会い 心の交流」

花便りが各地から聞こえてくる季節となり、当園でも新しい花になる新入職員を迎えることになりました。季節の変わり目は、人との出会いが自然にやって来るので、自分を磨くチャンスにもなります。人との交流を通じて自分の価値観が変わったり、何気ない一言で人生が変わる事もあります。人との出会いは、才能を開花させたり、大きな転機を迎えたりすることに繋がり、出会いによってお互いが学び、成長する機会にもなるので、皆様にも、人と人との出会い心の交流をとおして、活力ある日々を送っていただきたいと思います。さて、今年度の基本方針ですが、少子高齢化が益々進む中、楽しみや生きがいをもって生活が送れる環境を大切に、限られた時間の中でも、人々がお互いを支え合い、生きがいを感じられる空間を確保し、利用者へ寄り添った笑顔が絶えない楽園として、時代の流れに沿って対応できる組織として、新たに挑んで参りたいと存じますので、これからも宜しくお願い致します。

施設長 大本 顕

「九十九園だより」は下記アドレスのホームページでもご覧いただけます。

<http://www.tsukumo-en.or.jp>

桜の名所「九十九園」でのお花見も終わり、春の暖かさが心地良く感じられる、心弾む季節となりました。九十九園の春は楽しいイベントが盛りだくさん。楽しく笑って、楽しく動いて、楽しく食べて、心も体も元気に日々を過ごしています。新しく職員も加わり、新年度が始まりました。

音楽祭

昨年6月から延期になっていた念願の音楽祭がついに開催!!



朝から緊張でソワソワしてたけど...
舞台上がると堂々たる歌いぶり!!
100点!!
聴衆を歌声をありがとうごさいます!!



手作りの花笠を片手に
花笠音頭で歌体操!!



歓声と声援で会場が熱気に包まれました!!

レクリエーション活動

定番のゲームや季節感のあるものなど、毎日来て飽きない・楽しいを目指し、思わず頭や身体を動かしたくなるレクリエーションを取り入れています。スタッフも一緒に大笑いしています(笑)



残り福呼び寄せ
十日ゑびすにちなんで...



福は内~!!
鬼は外~!!
のり長い...



新作! パドミントンゲーム



節分ゲーム



巻き寿司早巻を競争
物送りゲーム



ストレス発散!! 的当てゲーム



順番が来るまでドキドキ 気が抜けません!!
落とさないよう 集中集中

にぎり寿司

毎年大好評の
にぎり寿司
へいっしょに!!



にぎり寿司の日に当たるなんてなんでもラッキーなんだ!!
いつもご飯を提供して下さっている給食会社のスタッフさん。この日は寿司職人さんです!
腹一杯食べたで...
ご注文どーぞ!!
おかわり何にぎりましょう??
いっぱいあつて迷いますなあ~

たこやきパーティー



ご飯でお腹いっぱいでも!!
これは別腹♡食へ過ぎ注意!



たこやき 欠々やわ~
たきたてアツイ!



ひなまつり



壁面作品
1つ1つの作品が皆さんを笑顔にしてくれました



布を切って下準備。
手作りのおひなさま



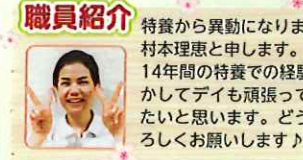
良い色ねステキステキ
いくつになっても女性はワクワクしてしまう桃の節句



おひなさまの箸置き♡



お花見



職員紹介
特養から異動になりました。村本理恵と申します。14年間の特養での経験をいかしてデイも頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



仲良しのお友達と一緒に散歩してました!



仲良しのお友達と一緒に散歩してました!



今回は、レビー小体型認知症の主な症状についての対応についてお話します。



レビー小体型認知症の方は、前屈みや小刻みでバランスの悪い歩行が見られることが多く、転倒リスクが高いことが多いです。そのため、移動する導線の障害物を除去する、つまずきやすい段差を解消する、手すりを設置するなどの環境の整備が必要になってきます。

また、幻視症状が出た場合は、本人にとっては確実に見えているので、否定すると逆効果になり、怒りの感情や恐怖心を起こし不安が高まってしまいます。訴えがあった時は、共感をして見えているものを確認するなど、寄り添った対応が大切になってきます。

※介護についてお困りのことがあれば、九十九圓までご連絡ください。

ゆで卵に関する裏技をご紹介します!!

ゆで卵をおたま1杯の水で作る方法

- ①おたま1杯の水(約50cc)を直径18cm程の鍋に入れます。
 - ②卵2個を鍋の中に入れ、蓋をして中火で火にかけます。
 - ③沸騰したら4分間加熱し、蓋を開けずに火を止めて5分置いたら完成です。
- ※半熟ゆで卵や固ゆで卵の場合は加熱時間を調整して下さい。

ゆで卵の瞬間殻むきの方法

- 〈方法1〉粗熱を取って冷ましたゆで卵を、高さ10cmくらいのところから、まな板などの上に落とします。その卵の上に手を置き、そのままゴロゴロ転がした後、殻をむきます。
- 〈方法2〉卵が入る大きさのコップを用意し、ゆで卵とその卵が半分浸かるくらいの水を入れます。水が漏れないように片手で蓋をし、もう片方の手で底を持って、コップを上下から挟むように持ちます。そのまま5秒ほど思い切り振り、ゆで卵を取り出して殻をむきます。
- ※思い切り振り過ぎると、ゆで卵がボロボロになるので注意して下さい。