

平成 28 年 5 月 9 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム
電話番号 372-3811 (代表)

5 月になり若葉の新緑がまぶしいさわやかな季節になりましたね。日中は半袖で過ごせる日もあり、つい薄着になりがちですが、朝夕は気温が下がり温度差が大きいので体調を崩しやすくなります。4 月に環境が変わられた方は、そろそろ疲れが出てくるころでもあります。体調に気を付け、良い季節を元気に過ごしたいですね。



★★★★★ ^{たいしょうほうしん} 带状疱疹たいしょうほうしんという病気、ご存知ですか？

●带状疱疹って？

水ぼうそうのウイルスが、水ぼうそうが治った後に神経節と呼ばれるところに潜んでいて、加齢やストレス、過労などで免疫力が低下すると活動し始めると带状疱疹になります。症状は、身体の左右どちらかにぽつぽつと並んで虫刺されのような赤い発疹ができます。それが次々広がって、やがて水泡になり、強い痛みを伴います。約 8 割の方が、発疹が出来る前にチクチク・ピリピリした痛みを訴えられます。痛みを感じた場所に後から発疹が出来たら要注意です。放置せずに早めに皮膚科を受診しましょう。



●带状疱疹後の神経痛

通常、水泡がかさぶたになって治るまで 3 週間から 1 か月と言われます。しかし皮ふの症状が治った後に、強い痛みだけが長期間残ることがあり、带状疱疹後神経痛と言います。一般に高齢の方、皮膚症状が重かった方がなりやすいと言われています。痛みの治療は、痛み止めの服用か、痛みがひどい時はペインクリニックを受診し、神経ブロックの注射を行う場合もあります。

带状疱疹は、治療を始めるのが早ければ早いほど症状も軽く、早く治すことができます。やっかいな带状疱疹後の神経痛を残さないためにも早期に治療し、重症化させないことが大切です。おかしいなと思ったら早めに受診しましょう。



平成 28 年度 6 月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。

男性の方も是非ご参加ください！！ お待ちしております。

- ☆ 開催日：平成 28 年 6 月 3 日(金) 体操
10 日(金) 太極拳
17 日(金) 体操



☆ 時間：午後 1 時 30 分 ～ 2 時 30 分

☆ 場所：ルーエハイム 2 階 相談室

☆ 参加費：無料

☆ 対象者：概ね 65 歳以上の方、介護予防に関心のある方



※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。
自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町 763 番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム

☎ 059-372-3811

担当：安田・浅岡・大西



★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。

お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担当 安田・浅岡・大西

鈴鹿市長法寺町字権現 763 番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日 8:45～17:30

電話相談 24 時間受け付けております