



令和 4 年度 介護者のつどい

オムツの選び方・あて方 ～実際に触って学ぼう～



「テープタイプとパンツタイプ・パットはどう使い分けるの？」
「オムツってどれを選べば良いかよく分からない・・・」などオムツに関する疑問にお答えします！
介護初心者の方も、経験者の方も・・・オムツについての正しい知識を学びませんか？

- ★会場 いずみ中央地域ケアプラザ 多目的ホール
- ★日時 令和 5 年 1 月 20 日 (金)
午前 10 時 ～ 11 時 30 分
- ★講師 山田 真美 氏 (大王製紙株式会社)
- ★定員 8 名 (先着順 12/1 より申込開始)
- ★参加費 無料
- ★持ち物 筆記用具・上履き・外履き入れ
- ★申込方法 お電話または当地域ケアプラザにて
☎ 045-805-1700

感染拡大防止のため検温とマスクの着用をお願いします。また、感染状況によって急遽中止となる場合がございます。

清水先生の健康相談コラム



日ごとに寒さがつって参りますが、お元気でお過ごしでしょうか。

さて今回の話題ですが、ワクチンに関して少し触れておきたいと思います。

高齢者に推奨されるワクチンには、コロナウイルス、インフルエンザウイルス、肺炎球菌、带状疱疹の 4 種類があります。その中でも本稿では、テレビの宣伝でもみかける、带状疱疹に対するワクチンに関して取り上げます。带状疱疹は、水痘（みずぼうそう）が治癒した後も、ウイルスが生涯にわたり神経節という場所に潜伏しており、加齢や免疫力の低下などにより、ウイルスが再度活性化し発症します。発症は 50 歳以上の方に多く、80 歳までに 3 人に 1 人が経験すると推定されています。

この病気が厄介なのは、皮膚症状が治った後も、何か月、長い時は何年も痛みが残ってしまう場合があります。带状疱疹後神経痛と呼ばれています。その頻度は、50 歳以上の方では带状疱疹を発症した人の 2 割程度と言われています。

ワクチン接種による発症予防効果ですが、現在主に使用されている乾燥組み換え带状疱疹ワクチンでは、接種 10 年後も 80% 程度の予防効果が報告されています。コロナウイルスに感染することで、带状疱疹の発症リスクが増加することも報告されており、ワクチンの予約や接種に日々追われ、うんざりされているかもしれませんが、接種を検討してみてください。

それでは、来年も、来年こそは、素晴らしい年になりますようお願いしております。



清水内科クリニック
しみず さとる
清水 学 先生

クリスマスツリーを飾りましょう

クリスマスが待ち遠しい皆さんへ
モールやオーナメント、サンタさんへの
メッセージカードなどでツリーを飾ってみま
せんか？

令和4年12月1日(木)～25日(日)
10:00～16:00
いずみ中央地域ケアプラザ 館内

今年もみなさまのお越し
をお待ちしています♡

*手指消毒液を設置していますので
消毒にご協力ください。



ハロウィンに遊びに来て
くれたお友達のみなさん！
ありがとうございました。
(職員一同)

貸室利用者よりメンバー募集 ゆる体操教室

運動が苦手でも大丈夫です
ゆるゆる、ゆったりとした運動です。

健康増進・介護予防・
認知機能の維持のために！

- ◆会場：いずみ中央地域ケアプラザ
- ◆日時：毎月第2・4金曜日
午後1時～2時30分
- ◆会費：1,000円/月2回
- ◆持ち物：上履き・マスク・飲み物

講師：日本ゆる協会正指導員
梅本 雄三 氏



ゆるゆる すりすり
リラックス!!

茶ろんいずみ 参加者募集

茶ろんいずみは、地域の方々の交流の
場です。お友達を作りたい方、日中一人で
過ごされているかた、是非おこしください。

- ◆会場：いずみ中央地域ケアプラザ
- ◆日時：毎月第1・3・4水曜日
午後1時30分～3時30分
- ◆参加費：無料(材料費は自己負担)
- ◆定員：18名(申込制)
- *初めて参加の方は、お電話または当地域
ケアプラザにて事前にお申込みください。
- ◆持ち物：上履き・水分補給のための飲み物
活動に必要な物(半紙、ハサミ等)

第1水曜日 書道 第3水曜日 手芸
第4水曜日 折り紙

*麻雀・カラオケはお休み



そよ風12月号に関するお問い合わせ

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

〒245-0024 横浜市泉区和泉中央北五丁目14番1号

TEL 045-805-1700

担当：地域活動交流 戸越



お知らせ

いずみ中央地域ケアプラザは第2日曜日が休館日です。