

皁月たより



ゴールデンウィークが過ぎ季節の変わり目、皆様いかがお過ごしでしょうか。心身ともに変わりやすい季節、知らずのうちに身体にもストレスが...そうすると、免疫力が低下し様々な影響が体に現れてくる場合があります。その一つ！

皮膚のトラブル【帯状疱疹】知らない人はいないのではないのでしょうか。免疫力が弱くなつてくると、水ぼうそうにかかったことのある方は、体内の神経節に潜伏しているこのウイルスが、疲労やストレスなど免疫力が低下することで帯状疱疹を発症することがあるのです。

腕・胸背、腰・腹・臀部・下肢・顔・首まで。神経の流れに沿って現れるため、主に体の左右どちらかに帯状にみられます。皮膚がチクチクするような痛みを感じ、何となく痛痒い・違和感という人から痛みが走るような方まで個人差があります。

最初はただの「かぶれ」に見えたりすることもありますが、自身では判断つかない場合もあります。

発疹、ポツポツと小さな水ぶくれができ、数日たつても痛みや赤みが治まらない等徐々に目立つ皮膚の変化が見られます。人によっては軽く済む場合もあります。ひどくなる前の治療や免疫力を落とさないような生活をする事は重要です。体を適度に動かし、睡眠や休息を確保するなどうまくこの時期と付き合えるといいですね。今はワクチンもありますので、詳しくは医師や相談員にお尋ねください。

スタッフ紹介

医療事務 藤井李沙(愛知県)



5月より入職いたしました事務の藤井です。以前は在宅専門のクリニックに勤務しておりました。生まれも育ちもこの植田エリアになります。直接お会いすることはないかもしれませんが、患者様が安心して「自宅で過ごせるようサポートさせていただきたく思っております。よろしくお願いたします。

★在籍スタッフより一言★

にん内科へようこそ！お互いに協力しあって、皆さんに安心感を与えられるよう頑張りたいです！バリバリ仕事ができる感じの印象を受けています。新しい環境で覚えることも多く、少しの間大変かと思いますが頑張ってください！これからもよろしくお願いたします。一緒に楽しく仕事ができたらと思います。よろしくお願いたします。在宅の楽しさ語りましょう！

皆さん趣味や特技はなんですか？



個人的に一番困る質問です(笑)。余暇時間調査によると、仕事や家事などの労働以外で自由に過ごすことのできる時間は、年齢層が上がるほど増加し、60〜64歳では409分(6時間49分)、70歳以上になると500分を超え、70〜74歳では505分(8時間25分)。また同調査で、普段楽しいと感じていることは「テレビ、ラジオ」が最も多く、「新聞、雑誌」「仲間と集まったり、おしゃべりする」ことや親しい友人、同じ趣味のひととの交際」と続いています。

『同じ趣味や仲間が集まる場』は、みらい推進委員会でも構想内容の一つです。

畑仕事や園芸、料理や茶道、皆さんから聞く趣味に関して個人的には無知なことが多いと感じています。個人的にはそういった自分の知らない世界や知識、今までの経験を教えていただけたりと嬉しなと感じています。皆さんの経験や今までしてきたことは、かけがえのない財産・ものであり、それを引き継いでいただく、教えていただく機会が作れたらとても嬉しいなと感じています。リハビリに関わる上では、「何か楽しく日々過ごせるように、したいことができるようになるように」と考え関わらせていただいておりますが、そんな趣味等をまたやってみようと思えるためにも力になれたらと思っています。

最後になりますが、個人的には今からですが、全く経験のないピアノにチャレンジできないか？と思っ目論んでいます。いくつになってもチャレンジですね。

つぶやく



2014年に在宅部門が立ち上がってから、いいことも大変だったことも数えきれないくらい沢山思い出ができました。在宅で関わらせていただいた方々のお顔を思い浮かべて、初心を思い出しています。

【在宅写真展】み

らい推進で叶えたいことの一つです