

# 練馬地域包括支援センター通信

令和5年度 第2号

今年度は、地域で活動するグループの紹介を1年間にわたって紹介させていただきます。2回目は、「ゆうゆう倶楽部」さんの紹介です。「ゆうゆう倶楽部」さんは、令和3年度の練馬区「フレイルサポーター養成講座」の受講修了者が立ち上げた任意団体です。多世代の閉じこもりを減らし、地域住民の健康寿命を延ばして、QOLの向上を図る事を活動の目的としているそうです。活動の一部を紹介します。

## ☺ 主な活動 ☺

ゆうゆう倶楽部 「みんなで元気！フレイル予防」  
ココロ・カラダも みんなで健康 始めましょう！

日時：月に2回定例会（第2・第4火曜日）

※変更する事もあるので、ご確認ください

会場：豊玉北地区区民館レクルーム  
（練馬区豊玉北3-7-9）

時間：10時30分～11時30分

参加費：200円（行事保険料含む）

定員：15名（先着順）

申込み：事前予約制

（各回4日前までに電話で申し込み）

主催・連絡先：090-2469-0714

（代表：水谷 みずがい）

プログラム：ゆる×らく体操 お口すっきり体操  
その他 Special Menu



「ゆうゆう倶楽部」さんには、令和3年度から練馬包括の「出張型街かどケアカフェ」の講師として参加していただいています。写真は、令和5年5月15日に開催した「フレイル予防講座」の様子です。



## 带状疱疹に気をつけよう！

带状疱疹は、幼少期にかかった水ぼうそうのウイルスが体内に潜伏し、疲労やストレスなどで免疫力が低下した時に発症します。症状は体の左右どちらか一方にちくちく、ピリピリした痛みが起こります。その後赤い発疹さらに水ぶくれが集まるようになります。带状疱疹かもしれないと思ったら、早めに皮膚科を受診しましょう。

特に、带状疱疹が治癒した後も痛みが3か月以上続く**带状疱疹後神経痛**に注意しましょう。50歳以上でかかった方の約2割がこの神経痛になると言われています。初期症状が重い人がなりやすいので、早めの受診が重要です。

練馬区では、令和5年度4月よりワクチン接種費用の一部助成が開始されました。かかりつけ医に相談して予防に努めましょう。

※対象者は、自宅に予診票が郵送されます。

	生ワクチン	不活化ワクチン
対象者	練馬区に住む50歳以上の方	
助成額	4,000円	11,000円/回
接種回数	1回	2回
接種方法	皮下注射	筋肉内注射
予防効果	約50～60%	約95%
持続期間	約7年	約9年