

带状疱疹の予防

带状疱疹は、水ぼうそうのウイルスが原因で起こる皮膚の病気です。

水ぼうそうが治った後もウイルスは体内に潜伏し、疲労やストレスなどで免疫力が低下すると、ウイルスが再び活性化して、带状疱疹を発症します。

特に50歳代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が带状疱疹を発症すると言われています。

◆ 主な症状

症状には個人差がありますが、多くは神経痛のような痛みが起こり、その後水ぶくれを伴う赤い発疹が带状に現れ、徐々に痛みが強くなります。痛みや皮膚症状は、主に身体の左右どちらかにみられます。

〈免疫力を低下させない生活〉

- 栄養バランスの整った食事をとる
- 睡眠をしっかり取る
- 適度な運動をする 等

日頃から体調管理を心がけることが大切です。

※50歳を過ぎた方は任意(全額自己負担)の予防接種があります。接種を希望される方は、かかりつけの医師にご相談ください。

市民健康課 TEL.098-939-1212 (内線2241)

くがにんちゅ 今月の黄金人

やましろ しずこ
山城 静子さん



<ストレッチ>

今月は、高齢者サロン「ゆんたく会」の山城静子(85歳)さんを紹介します。

25年以上前に明道地区の先輩方のために、楽しめる場所を作りたいと立上げ、その活動が現在まで続いています。

好奇心旺盛な山城さんは60歳頃から15年程ヨガを習っており、今も柔軟性をキープしています。現在は、スポーツジムへ歩いて通い、水泳や水中ウォーキングをして体力づくりに努めています。また、民舞や三味線、琴、カラオケなど多くの趣味を持ち、毎日楽しく過ごしています。

ゆんたく会の仲間からは「いつも明るく、人のために動く事を惜しまない。誰からも好かれる人」と言われている山城さんですが、気持ちが落ち込み、家に閉じこもりがちなる時期もありました。それでも「ゆんたく会の仲間が声を掛け誘ってくれたので、あの時は助かった。皆さんのおかげ、一人では何もできなかった」と当時の事を振り返っていました。

今後の事を伺うと「今のままで十分。早くみんなとカラオケにも行きたいね〜」とにこやかにお話ししてくれました。ゆんたく会が、いつの間にか山城さん自身の大切な居場所にもなっているようです。

介護保険課 地域支援担当 TEL 098-939-1212 (内線3142)

こちら沖縄市立郷土博物館

(文:文化財調査専門員 大城)



ヤトウクルー

“八所”という集落を知っていますか？

2019年度に沖縄市大工廻にある「八所集落跡」という遺跡の一部の発掘調査を行いました。八所集落は1900年頃に人々が移り住んだといわれていますが、沖縄戦で急な避難を余儀なくされ、元の集落に戻ることができないまま戦後は散り散りになってしまいました。調査では1945年までのおよそ50年間、そこで営まれていた生活の痕跡(家屋敷の跡や道の跡をはじめ、お碗や甕などの身の回り品)がたくさん見つかりました。

博物館では76年前まであった八所集落の様子を直接知る方を探して聞き取り調査を行っていますが、調査は大変難航しています。集落についても、発掘されたものについても、判らないことだらけです。八所に関して「うちのおじいちゃんが話していたなあ」とか、「小さいころに遊びに行ったことがあったよ」等々、小さな情報でも心当たりがある方は、ぜひ博物館(☎098-932-6882)にご一報・ご協力ください！



八所集落跡で見つかったフル(トイレ兼用豚小屋)

