

## — 済生会のあゆみと学会開催のご報告 —

春のやわらかな日差しに、季節の移ろいを感じる頃となりました。皆さまにはお健やかに過ごしたことと存じます。今回は「済生会（さいせいかい）」について、あらためてご紹介いたします。

済生会は、明治44年（1911年）に創設された日本最大級の社会福祉法人です。創設者は、第122代天皇である明治天皇。「生活に困っている人々を救いたい」という思いから設立されました。

現在では、全国に病院や福祉施設を展開し、医療（病院・診療所）、介護・福祉サービス生活困窮者支援など、地域に根ざした幅広い活動を行っています。済生会の基本理念は「施業救療（せやくきゅうりょう）」「医療を通じて、誰一人取り残さない社会を目指す」という精神が、今も受け継がれています。

さて、2月14日、15日に滋賀県の美しい湖畔に佇む琵琶湖プリンスホテルにて、済生会の学会と総会が開催されました。会場となった滋賀県は、日本最大の湖である琵琶湖を擁する自然豊かな地域です。冬の名残を感じつつも、どこか春の気配が漂う穏やかな一日となりました。学会では、医療や福祉の現場での取り組み事例、地域連携の実践報告、そしてこれからの社会に求められる支援のあり方について、活発な発表と意見交換が行われました。また特別講演では、京都大学IPS細胞研究所の山中伸弥名誉所長による研究と取り組みについてのお話をお伺いすることができました。全国各地の職員が一堂に会し、互いの経験を共有することで、済生会の理念をあらためて確認し、さらなる質の向上を誓う貴重な機会となりました。

寒さの中にも春の兆しを感じられるこの季節。自然が芽吹くように、私たちもまた新たな気持ちで地域医療・福祉に取り組んでまいります。これからも済生会は、地域の皆さまに寄り添い、安心と信頼を届けられる存在であり続けたいと願っております。

シルバーフラット武岡台

## 【季節の変わり目、带状疱疹に注意】

### 80歳までに約3人に1人が発症する带状疱疹

- 日本人成人の約9割に原因ウイルスが潜伏
- 50歳代から発症率が高くなる
- 再発することもある（女性や50歳以上に多い）

### 带状疱疹ってどんな病気なの？

- 皮膚と神経に痛みを起こす感染症です！
- 「焼けつくように痛い」「電気が走るように痛い」
- 50歳以上の約2割は痛みが長く残る
- 視力低下や難聴、麻痺、排尿障害等が起こることがある

### 带状疱疹かと思ったら？

- 一刻も早く医療機関（皮膚科、内科）を受診しましょう！
- 早期に治療することで発疹や痛みを軽減できる
- 発症する約2～3日前からピリピリチクチクした痛みが出る

### 带状疱疹は予防できるの？

- ワクチンという選択肢があります！
- 65歳以上を対象に定期接種が実施されている
- ワクチン接種で带状疱疹の発症リスクを低下
- 「発症しても軽症ですむ」という報告がある

带状疱疹のワクチンは2種類あり有効性や副反応、接種回数、費用の自己負担額が異なります。詳しくは医師におたずねください。免疫力が低下すると带状疱疹の原因ウイルスは悪さをします。食事や睡眠など日ごろの体調管理に注意を払い、快適に過ごして春の訪れを楽しみましょう。

居宅介護支援センター高貴苑



K O K I E N D A Y O R I

# 高喜苑便り

2026

3

Mar

第161号



編集・発行 済生会鹿児島地域福祉センター／武岡5丁目51-10  
電話 099-284-8250（代表） URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>



## 春への橋渡し

寒さの中にも、日差しのぬくもりや草木の芽吹きが感じられるようになり、春の足音が少しずつ近づいてまいりました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。

さて、3月は「冬から春への橋渡し」ともいえる季節です。気温や気圧の変化が大きく、身体がその変化についていけず、だるさや眠気を感じる方も多いようです。

これは「春バテ」と呼ばれ、実は多くの方が経験するものだそうです。急に活動量を増やすのではなく、軽い体操や散歩など、無理のない範囲で身体を動かすことが予防につながると言われています。朝起きたら深呼吸をして、ゆっくりと身体をほぐすだけでも効果があるそうです。

また、春は気持ちが前向きになりやすい一方で、環境の変化が多い季節でもあります。知らず知らずのうちに疲れがたまることもありますので、意識して休息をとることが大切です。温かい飲み物をゆっくり味わったり、好きな音楽を聴いたり、短い時間でも「ほっとする瞬間」をつくるのが心の健康につながります。

さらに、3月は昔から「節目の月」とされ、身の回りを整えるのに良い時期とも言われています。使わなくなったものを少し片づけたり、写真や手紙を見返して思い出を整理したりすることで、気持ちがすっきりするという声も多く聞かれます。無理に大掃除をする必要はありませんが、できる範囲で生活空間を整えることは、転倒予防にもつながります。

福祉センターでは、皆さまが安心して日々を過ごせるよう、これからもさまざまな形でお手伝いしてまいります。お困りごとやご相談がありましたら、どうぞお気軽にお声かけください。

皆さまが健やかに春を迎えられますよう、心よりお祈り申し上げます。

# 3月 行事予定表

済生会鹿児島鹿児島地域福祉センター

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
武デイ:弾入れ 武デイ:お楽しみ活動 ①	武デイ:色々カーリング 武デイ:折り紙飾り① 2	武デイ:ゲートボール 武デイ:折り紙飾り① GH:ひな祭り行事 ケアハウス:理美容の日 3	武デイ:キックパッカー 武デイ:クローバー飾り ケアハウス:桜餅作り GH:音楽療法 ☆笑味ちゃん号移動販売 4	武デイ:輪投げ 武デイ:クローバー飾り 5	武デイ:風船バレー 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 6	武デイ:積み上げゲーム 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス:手芸クラブ 杜:もりもりクラブ 杜:運営懇談会 7
武デイ:ピンポン玉ゲーム 武デイ:お楽しみ活動 ⑧	武デイ:ロケット発射 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ☆パンの移動販売 9	武デイ:ひな壇作り 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 GH:運営推進会議 ☆セブンイレブン移動販売 10	武デイ:玉入れ 武デイ:折り紙飾り② 杜:ドライブ ☆笑味ちゃん号移動販売 11	武デイ:色々カーリング 武デイ:折り紙飾り② 杜:カラオケ 12	武デイ:ゲートボール 武デイ:春飾り 杜:ドライブ 13	武デイ:キックパッカー 武デイ:春飾り ケアハウス:映画倶楽部 杜:もりもりクラブ 14
武デイ:輪投げ 武デイ:カラオケ ⑮	武デイ:風船バレー 武デイ:チューリップ飾り 16	武デイ:積み上げゲーム 武デイ:チューリップ飾り ☆セブンイレブン移動販売 17	武デイ:ピンポン玉ゲーム 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス:歌声喫茶 GH:音楽療法 ☆笑味ちゃん号移動販売 18	武デイ:ロケット発射 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 19	武デイ:ひな壇作り 武デイ:カレンダー ⑳	武デイ:玉入れ 武デイ:カレンダー ケアハウス:手芸クラブ 杜:もりもりクラブ GH:誕生会 21
武デイ:色々カーリング 武デイ:お楽しみ活動 ㉒	武デイ:ゲートボール 武デイ:季節の壁画 ケアハウス:ドライブ ☆パンの移動販売 23	武デイ:キックパッカー 武デイ:季節の壁画 ケアハウス:誕生会 ☆セブンイレブン移動販売 24	武デイ:輪投げ 武デイ:季節の壁画 ケアハウス:ドライブ ☆笑味ちゃん号移動販売 25	武デイ:風船バレー 武デイ:カレンダー 26	武デイ:積み上げゲーム 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 杜:カラオケ 27	武デイ:ピンポン玉ゲーム 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス:映画倶楽部 杜:もりもりクラブ 28
武デイ:ロケット発射 武デイ:お楽しみ活動 ㉑	武デイ:ひな壇作り 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 30	武デイ:玉入れ 武デイ:カラオケ、お楽しみ活動 ☆セブンイレブン移動販売 31				

☆ GHハイランド (グループホーム武岡ハイランド)  
 ☆ 武デイ(武岡台デイサービスセンター)  
 ☆ ケアハウス(シルバーフラット武岡台)

☆ 杜 (なでしこの杜)  
 ☆ 特養 (特別養護老人ホーム高喜苑)  
 ☆ 特養 (高喜苑)

☆ 武岡台デイサービスセンター  
 パワーリハビリ・カラオケ・生活リハビリ等  
 レクリエーションを毎日、日替わりで行っています!