



滝頭地域ケアプラザ事業



第68回健康セミナー 《季節の感染症》

令和4年10月26日(水)実施
今井醫院 今井那美院長

1、インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウィルスによって引き起こされる急性感染症で、強い悪寒や高熱、筋肉痛や関節痛などが特徴です。

予防接種は身体に抗体をつくり、インフルエンザをやっつける力(免疫)を付ける働きがあります。高齢者の発病防止や、特に重症化防止に有効であることが確認されています。

また日常から出来る予防として(1)栄養と休養を十分にとる(2)人混みを避ける(3)適度な温度、湿度を保つ(4)外出後の手洗いとうがいの励行(5)マスクを着用する等が挙げられます。

もし掛かってしまったら、治療方法で一番大切な事は対処療法です。体力や抵抗力を高める為に、水分補給を十分に睡眠をとりましょう。

2、ノロウイルスについて

ノロウイルスの感染性胃腸炎や食中毒は一年を通して発生しますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して経口で感染し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。ワクチンは無く治療も輸液などの対処療法に限られます。脱水に注意して身体からウィルスが抜けるのを待ちます。

予防のポイントは(1)調理する人の健康管理(2)作業前などの手洗い(3)調理器具の消毒です。

3、コロナの現状

令和4年10月の時点では、ほぼ100%が【オミクロン株BA5】で2~3日で症状が出ます。感染者数は50代までの割合が多いのですが、亡くなるのは高齢者が多くを占めます。基礎疾患など重症化のリスク因子のある方は、予防接種が効果的です。

どの感染症も掛からない事が一番ですので、予防の意識を大切に私たちに出来る感染対策をしていきましょう。



【わんわん見守りパトロール】

サポーター募集! 【定員:20名】

第二回説明会 1月30日(月)13:30~14:30

愛犬とお散歩をしながら、地域の見守りサポーターになりませんか?






愛犬とパトロールバッグを持って散歩しながら、子どもたちや高齢者、まちの様子を見守り、地域とのつながりづくりを目指します。

昨年秋に第一回「わんわんパトロール」サポーター登録説明会を開催いたしました。当日は赤ちゃんから小学生、90代まで幅広い世代の方にご参加頂き、20名の飼い主さんと20匹のワンちゃんがサポーター登録をして下さいました。

「わんわんパトロール」にはお揃いの「トートバッグ」と「リードボーン」を携えて散歩をお願いします。皆さんも愛犬と一緒に出来るボランティアを始めてみませんか?

お問い合わせ 生活支援コーディネーター 山田厚子



事業名	日時	詳細	内容・その他
和みカフェ 	1月21日(土) 3月15日(水) 14:00~16:00	【対象】認知症の方とその家族 【定員】8組(先着) 【参加費】300円(お茶代) 【申込み】開催の二日前までに電話又は窓口にて受付	認知症の方とご家族が安心して憩えるカフェです。スタッフ、オレンジボランティアの皆さんと一緒に楽しみましょう。
介護者のつどい 	1月27日(金) 2月22日(水) 3月24日(金) 13:30~15:00	【対象】現在介護をされている方 【定員】6名 【参加費】無料 【申込み】随時電話又は窓口にて受付	介護者同士で日頃の悩みや想いを語り合う会です。「安心して何でも話せる場所」を皆さんで創りましょう。
健康セミナー 	2月22日(水) 14:00~15:00 (受付13:45~)	【対象】地域の方 【参加費】無料 【申込み】1/23(月)より電話又は窓口にて受付	地域ケアプラザ協力医 今井醫院 今井那美院長による講話。今回のテーマは「冷えと病氣」です。
小学生向け やさしい草木染め 	3月26日(日) 13:30~15:30	【対象】小学生(概ね3~6年生) 保護者同伴可 【定員】5名(先着) 【参加費】100円(材料費) 【申込み】2/13(月)より電話又は窓口にて受付	玉ねぎの皮を使って染液を抽出し、手ぬぐいに染色します。色が染まる工程や、自然の色合いを楽しんで下さい。
赤ちゃんひろば 	毎月第3水曜日 10:00~11:15 (受付9:45)	【対象】地域の0歳~3歳までの子どもと保護者 【定員】12組(先着) 【参加費】奇数月200円 偶数月100円 【申込み】電話又は窓口にて受付	奇数月は講師を招いてリトミックを行います。音に合わせて体を動かしましょう。偶数月はおもちゃを広げて、自由に子どもを遊ばせながら、子どもと保護者同士の交流の場にご活用下さい。

新型コロナウイルスの流行状況により、内容が変更、中止になる場合があります。お問い合わせは滝頭地域ケアプラザまでお気軽にどうぞ。☎045-750-5151