



↑↑↑ <https://midorifukushikai.or.jp/category/satsuki/>

「さつきが丘ブログ」にて随時情報発信・事業カレンダーも掲載中

■■■さつきが丘地域ケアプラザ協力医 原内科医院 原良太郎先生の健康講話■■■

インフルエンザ 早くも流行入り

インフルエンザウイルスは低温で乾燥した状態に適応でき、冷たい乾燥した空気は気道粘膜の抵抗力を弱めるため、以前は毎年冬に流行してました。しかし、最近は流行が予測できない状況です。今年は残暑が続く9月終わってから流行してます。



◆ 主な症状

発熱、関節の痛み、全身のだるさ、のどの痛み、咳など。通常は1週間ほどで回復しますが、乳幼児や高齢者、基礎疾患のある方は重症化することがあります。

◆ 感染経路と潜伏期間

飛沫感染（せきやくしゃみ）や接触感染でうつります。潜伏期間は1～3日。発症の1日前から解熱後2日までは他の人にうつす可能性があります。



◆ 重症化しやすい方

高齢者、乳幼児、妊産婦、喘息や糖尿病、心臓・腎臓の病気がある方など。肺炎や脱水症などを起こし、命にかかわることもあります。

◆ 治療と過ごし方

無理をせず休養し、水分をしっかりとりましょう。
解熱剤（アセトアミノフェン）や抗ウイルス薬※が使われることがあります。
※発症から48時間以内に服用を始ると、症状が早くおさまることがあります。
多くの方は自然に回復しますが、症状が強いときは早めに受診を。



こんな症状が見られたら 早めの受診を

幼児の場合

- ・呼吸が速く、苦しそうな様子があるとき。
- ・水分や食事がとれず、脱水の症状(尿が半日以上でないなど)が現われているとき。
- ・けいれんを起こしたり、呼びかけに反応がないとき。
- ・異常言動、異常行動を繰り返すとき。
- ・症状が長引き悪化してきたとき。

大人の場合

- ・呼吸が苦しいとき。
- ・胸の痛みが続いているとき。
- ・元気がなく、ぐったりしているとき。



自宅療養に関する注意

- ・患者さんの看護をした後は、こまめに手を洗いましょう。
- ・感染している方が幼児の場合は、発症後数日間は周囲で見守ることが望ましいです。まれにインフルエンザ脳症を起こすことや、急に走り出す・部屋から飛び出そうとするなどの異常行動が見られることがあります。



生活上の注意

- ・ワクチン接種（感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効）
- ・人ごみを避け、外出時なるべくマスクをつける。
- ・石鹸での手洗い。
- ・部屋の換気、湿度(50～60%)を保つ。
- ・規則正しい生活(体力がない時、疲れている時は、かかりやすくなる。基礎正しい生活リズムを心がけ、バランスのとれた食事や十分な睡眠や休養をとり、体調を整え、体力や抵抗力を高める)



地域ケアプラザは、子どもから大人まで気軽に集える施設です

下記講座のお申し込み電話番号：045（972）4769

定期開催事業	開催日	時間	開催場所	参加費
介護者のつどい	毎月第1木曜日 11月6日(木) 12月4日(木)	14:00 ～ 15:30	さつきが丘地域 ケアプラザ	無料



介護をしている方や介護経験のある方がお茶を飲みながら情報交換をしています。
一緒にホッとひと息、リフレッシュしませんか？（予約不要）

ろばCafé 	毎月第1月曜日 12月1日(月) 1月5日(月) (11月はお休み)	10:30 ～ 11:30	ほっと・館 花 れもんcafé (しらとり台35-6)	300円程度/回 (お茶代として)
しらとりCafé 	毎月第4火曜日 11月25日(火)	9:30 ～ 10:30	Bondy's Cafe ボンディーズカフェ (しらとり台47-4)	300円/回 (お茶代として)

認知症の人やそのご家族、近隣の方など、どなたでも気軽に集えるカフェです。（予約不要）

子育て関連事業	開催日	時間	予約	問い合わせ
子育て ワイワイ広場	毎月第1・3・4・5火曜日 11月4日・18日 25日 12月2日・16日	10:00 ～ 11:30	不要 	さつきが丘地域 ケアプラザ 045(972)4769

地域で子育て中の方が気軽にちょっと立ち寄れる広場です。
子育て中の方ならどなたでもお子さまと一緒に参加できます。プレママ・プレパパも歓迎！

赤ちゃん教室	毎月第2火曜日 11月11日(火) 12月9日(火)	10:00 ～ 11:15	不要 詳細は QRから 	青葉区こども 家庭支援課 045(978)2456
--------	----------------------------------	---------------------	--	---------------------------------

地域在住の第1子の0歳児と保護者の集まりです。
保健師による育児アドバイスや情報交換、地域でのお友達作りなどを行っています。

地域活動・交流事業

お申込み・お問い合わせ電話番号：045-972-4769

■大人かわいい「お正月飾り」を作ろう

12月5日(金)10時～12時

新しい年を迎える準備に、手づくりのしめ縄飾りを作ってみませんか？ナチュラルカラーのしめ縄に、アートフラワーや水引、和モダンの小物をあしらって、お部屋にもなじむ「大人かわいいお正月飾り」に仕上げます。

※保育あり！お子様連れでご参加を希望される方は、ご相談ください！

- 対象 地域の方どなたでも
- 参加費 2,000円（材料代込）
- 持ち物 ハサミ(ワイヤーの切れるもの)
グルーガン・筆記用具・
上履き
- 定員 12名
- 申込 お電話・窓口



(サイズ40x18cm)

■クニークルス・冬のコンサート

12月14日(日) 11時～ 

0歳のお子さんからご家族一緒に楽しめます。

- 定員：15組(先着順 11/4受付開始)
- 参加費：無料
- 持ち物：上履き、水分補給用飲み物
- 申込：窓口・お電話・QR



■ローリングストックと災害時の食生活

12月17日(水) 10時～13時

- 定員：20人 災害時に便利なポリ袋クッキングで
- 参加費：無料 炊飯・カレーを作ります。
- 持ち物：エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル・
上履き・筆記用具
- 申込：窓口・お電話・QR



社会福祉法人みどり福祉会 横浜市さつきが丘地域ケアプラザ (<https://midorifukushikai.or.jp/>)

Tel: 045-972-4769 / 045-972-4768 (相談専用) Fax: 045-972-4759