

ケアプラザ通信



▲ホームページ



講座案内

男性のための運動講座 筋トレ！で若返り！

**要事前申込
参加費無料**

筋トレは何歳になっても鍛えられ、筋力アップができます。

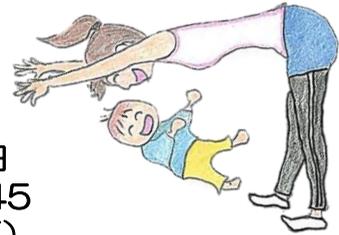
開講日：毎月第3月曜日
時間：13:30～15:00
定員：10名（先着順）
持ち物：室内用運動靴、タオル、飲み物
講師：12月 スポーツトレーナー
1月～3月 理学療法士



ママといっしょに！Yeah！

要事前申込

- ・産後ダイエット ・姿勢改善
- ・産後の骨盤調整
- ・子どもの体力づくり
- ・親子ヨガ
- ・キッズエクササイズ



開講日：毎月第2火曜日
時間：10:15～11:45
定員：15組（先着順）
対象者：0歳～未就園児とその保護者
参加費：500円 講師：高田 昌子氏



ピヨピヨひろば

**要事前申込
参加費無料**

開講日：
12月12日
12月19日（クリスマス会）
1月9日
1月23日（鴨居保育園の先生が来ます）
干支カレンダー作成
時間：10:00～12:00
対象：0歳～未就園児とその保護者



スパイス教室 スパイスインドカレー

要事前申込

スパイスの香りと薬効で元気にクッキング
開講日：2月16日(日)
時間：10:30～14:00
定員：10名（先着順・山下地域住民優先）
参加費：1000円
持ち物：エプロン、筆記用具
講師：VRACアーユルヴェーダ
アドバイザー
望月 聡子氏



横浜子育てサポートシステム 出張入会説明会

要事前申込

子どもの送迎・預かりボランティアが出来る方
大募集！！

申込はこちらから



開講日：1月16日(木)
時間：10:30～11:30
対象：資格不要・年齢不問。研修（無料）
受講で、有償ボランティア活動ができます。
（活動の約7割が1時間以内のお手伝いです。）
申込：横浜子育てサポートシステム緑区支部
二次元コードからお申込みください。

おもしろ科学たんけん工房 転がれ！進め！ジェットコースター

要事前申込

開講日：1月18日(土)
時間：13:30～16:00
対象：小学校3年生～中学校2年生
定員：24名（保護者も参加できます。）
参加費：1,000円（傷害保険料を含む）
申込：1月5日(日)必着
問合せ・申込み
おもしろ科学たんけん工房の
ホームページよりお申込みください



今年の話題と言えば、やはり大谷翔平選手ではないでしょうか？大谷選手の移籍、結婚、その直後の水原一平氏の違法賭博問題。それを乗り越え大谷選手が長い大リーグの歴史で初めて達成したホームラン50本、50盗塁の「50-50」。すばらしいの一言と同じ日本人として誇りに思います。そして最後は日本シリーズ！横浜ベイスターズ優勝！横浜市民に感動をありがとうございます。

講座参加の方は、マスクの着用をお願いします。体調不良の場合は参加を控えてください。

申込み・問い合わせ：横浜市山下地域ケアプラザ TEL045-931-6275

岩波先生のご健康コラム



『マイコプラズマ肺炎について』

今年マイコプラズマ肺炎がとてども流行して現在集計方法になった1999年以降で最大の発生数だそうです。なぜか4年に一度流行する傾向があるので別名オリンピック肺炎ともいわれています。確かに今夏はパリオリンピックが開催された年でした。一般的には晩秋から早春にかけて流行し14歳以下の罹患がほとんどでピークは7-8歳の学童期にあります。大人にもかかりますが初期症状が比較的軽微なケースも多く長引く咳程度で職場に出勤し知らずに他人にうつすこともあるため歩く肺炎ともいわれます。

【症状】

潜伏期は2-3週間とゆっくりで、初発症状は発熱、全身倦怠感、頭痛などでその後3-5日してから咳が出現。最初は空咳ですが次第に痰がらみの強い咳に移行し解熱後も1か月程度長く続く傾向があります。そのほか嘔声や咽頭痛、耳痛、消化器症状、皮疹なども伴うこともあります。また稀ですが髄膜炎や脳炎、膵炎、肝炎、心筋炎、溶結性貧血、ギランバレー症候群などの重篤な合併症を引き起こすこともあります。免疫力が弱く持病をもった高齢者が重症化する頻度が比較的多いですが肺炎に移行するケースは全体の約10%程度といわれています。

【感染ルート】

病原体マイコプラズマは細胞壁を持たない小さな細菌で熱に弱く、石鹼などの界面活性剤によっても失活します。感染様式は飛沫感染と接触感染で学校などでの短時間での暴露というよりは友人間や家族間での濃厚接触による感染が多くみられています。

【治療方法】

治療は抗菌剤の投与ですが細胞壁がない細菌ですので効果があるのは一部の抗菌剤(マクロライド系など)に限られています。最近マクロライド系などの抗菌剤が効かない耐性菌もあるため、症状が改善しない場合は他の抗菌剤を用いることもあります。さらに呼吸困難が起きるほどに症状が強い場合は入院してステロイド薬や酸素を投与するケースもあります。

【予防方法】

予防は特別なものはありませんが流行期における一般的な手洗い、うがいの励行またタオルを分別するなど濃厚接触を避けるよう配慮することが肝要です。学校保健安全法上はいわゆる第3種の感染症に分類され「症状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで出席停止」となっており、明確な出席停止期間はありません。熱が下がって激しい咳が治まり、医師の診断を受けて許可が出たら登園、登校しましょう。大人の場合の出社の目安も同様に考えるとよいと思います。

