

いきいき 第2期生募集

いきいきライフセミナー

健康増進や疾病予防、寝たきり状態にならないようにする介護予防について学びませんか？
市では昨年に引き続き、自ら介護予防を実践するとともに、それを周りに広める「サポーター」として協力していただける人を募集します。
介護予防に興味のある人、地域で何かやってみたい、生きがいを見つけたという人のご応募をお待ちしています。

●杵築市介護予防サポーターの養成講座

定員・・・30名(申込多数の場合は抽選等で調整)
参加費・・・無料(※ただし第3回の調理実習のみ、500円程度の材料費の自己負担があります)
申込締切・・・10月18日(金)まで
申込み・お問い合わせ・・・杵築市役所「包括支援センター」に、電話でお申し込みください。(☎0978-62-3131)
※お申し込みの際は、①住所、②氏名、③電話番号をお伝えください。

- 下記内容をすべて受講した人には、介護予防サポーター終了証を発行します。研修終了後、自分でできる介護予防ボランティア活動を市に登録します。
- 会場は杵築・山香・大田を予定しています。(原則全行程参加)
- 講師等の都合により、日程・内容等を変更することがあります。ご了承ください。
- 各講座は、毎回2時間程度を予定しています。

	日程	内容	講師
第1回	11月1日(金) 13時30分～	●開講式 ●杵築市介護保険の現状と介護予防 ●介護予防と運動効果 その①体力測定	健康運動指導士
第2回	11月8日(金) 9時30分～	●介護予防は生活習慣病予防	東部保健所 池邊副所長
第3回	11月15日(金) 9時30分～	●介護予防と栄養「脳と体の老化を防ぐ食事とは」	大分県栄養士会 北部支部長 岩男寿子氏
第4回	11月22日(金) 9時30分～	●介護予防と口腔衛生「お口のお手入れ術と健口体操」	大分県歯科衛生士会 津守真智子氏
第5回	11月29日(金) 13時30分～	●運動効果 その②自宅で実践できる介護予防体操 体力測定評価と運動継続	健康運動指導士
第6回	12月6日(金) 9時30分～	●認知症を正しく理解しましょう	大分大学医学部付属病院 吉岩あおい医師
第7回	12月13日(金) 9時30分～	●レクリエーション 「身近な素材で楽しめるレクリエーションのレシピ」	大分県福祉レクリエーションワーカー
第8回	1月16日(木) 9時30分～	●第1期生との合同研修「わが町の介護予防活動は？ ～地域で認知症の方を支えるために～」	大分大学 教育福祉科学部 教授 衣笠一茂氏
第9回	1月31日(金) 13時30分～	●視察研修	検討中
第10回	2月7日(金) 9時30分～	●閉講式 ●サロン実践者体験発表 ●講演「我が家のハーブでリフレッシュ」	管理栄養士 河野敬子氏

地域で 予防 すべき感染症 ⑪

杵築が元気な子どもの育つ街となるために、感染症の蔓延をどのように予防すべきか、シリーズで学びます。
シリーズ11回目は、友岡医院小児科の友岡操先生に、百日咳について伺いました。

ひやくにちぜき 百日咳

主な症状はどのようなものですか？

潜伏期は1〜2週間で、熱もなく咳・鼻水・眼球結膜の充血など普通の風邪と区別がつきにくい症状です。
特徴的なのは短く連発した咳に続き、息を吸い込むときにヒューという笛音が聞こえます。(コンコンコンコン…：ヒュー)これを繰り返して、痰を出して、咳発作が止まりません。

しばしば咳発作の時嘔吐し、眼球結膜の充血、顔面の点状出血がみられることもあります。合併症を起こさない限り熱が出ないことも特徴の一つです。また、発作は夜間に起きることが多いです。

百日咳とはどのような病気ですか？

人を宿主とする百日咳菌の感染により、菌が生み出す毒素によって引き起こされる急性の呼吸器感染症です。
百日咳菌は非常に感染しやすい細菌で、咳き込みにより人から人へと飛沫感染します。

咳はどのくらい続くのでしょうか？

百日咳という病名のように、長いときには数ヶ月に及ぶこともあります。
治って1〜2年は風邪を引いたときに咳発作が再発することもあります。

どのような治療法がありますか？

治療は抗菌剤の投与をします。
家庭では咳発作を誘発するタバコの煙、顔や首への刺激を避けることや、水分の補給と十分な加湿を心がけるようにしてください。

赤ちゃんが感染すると症状が重いと聞きました

赤ちゃんがお母さんからもらう抗体は約2ヶ月で消失します。

1回です。

ワクチン接種をした学童や成人も百日咳に感染した人がいるそうですか？

百日咳の免疫は終生免疫ではないので、過去にワクチン接種や一度感染したことがある人でも、月日が経って免疫が薄れ、再感染することがあります。

そういった人たちは特徴的な咳などの典型的な症状がないため、ただの咳だと放置し、気づかないうちにワクチン未接種の乳児の感染源となることがあります。
このような感染を防ぐためにも、乳児の早期ワクチン接種が必要なのです。

予防はどうすればいいですか？

お子さんが生後3ヶ月になったら、できるだけ早期にワクチン接種をしてください。

以前行われていたワクチンは副反応が問題となり一時中止されていましたが、1981年より安全な無菌体ワクチンとなり、接種が再開されました。初回免疫3回(3〜8週の間隔で)約1年後追加免疫

