

楽やさいい体験レッスン

家でも続けられる！体験型健康宣言教室

『手賀沼沿いを歩く。ウォーキンググレッズン』

中壮年期の働き盛り世代の方対象の1日体験教室です(5月と同内容)。日時 11月5日(月)または12日(月)のいずれか1日 午後0時45分〜3時(受付0時30分) 場所 手賀沼公園(集合はアビスタ2階・第1学習室) ※雨天時は室内のみ 内容 『ウォーキンググレッズン』:秋の手賀沼公園で美しい姿勢と歩き方のコツを学びませんか?3km程度の実践ウォーキングも行います。ご自身のウォーキングについて見直してみませんか?講師:須藤順子さん

④ 専門職研修公開セミナー 日時 10月19日(金)午前10時〜午後5時、20日(土)午前10時〜午後4時 場所 けやきプラザ(入場無料) 内容 ①福祉機器の展示と紹介:健康機器・介護予防機器・車いす・福祉車両・介護用ベッド・住環境機器など ②骨密度測定・当事者疑似体験・介護の相談窓口 ③出展者ミニセミナー:19日午前11時〜「回想法セミナー」午後1時〜「おむつ・パッドの正しい使い方」20日午前11時〜「認知症の早期発見と予防」午後1時〜「介護予防ステップ教室」

第7回千葉福祉機器展 「福祉を支える、もの・ひと・ぼしよ」

19日「ベッドから離床するための用具たち」、20日「レンタル手すりの正しい利用法」(両日午後2時〜)

健康フェア 元気なまちをめざして:自分の健康と体力の確認から!

ボールウォーキング教室 ポールを持って正しい姿勢で手賀沼を歩こう

動的バランス・椅子立ち座り・握力・開眼片足立ちなど。定員30人(要予約・定員になり次第締め切り) ③健康チェック(受付午後1時〜2時、肺活量・身長・体組成計・血圧・骨年齢・血管年齢・健康相談。※予約不要。 ④ 天王台地区社会福祉協議会 ☎7183-9009 (祝日を除く月〜金曜午前9時〜午後4時)

11月は健康生活月間です!

~自分らしく健康な生活を続けるために~

11月は「健康生活月間」として、介護予防のための教室を市内各所で開催します。運動習慣のきっかけづくりに参加してみませんか?

申し込み 前日までに電話で各申し込み先へ 参加費 無料 対象 65歳以上の元気な方(要支援・要介護認定を受けていない方) ※昨年の体験会に参加された方は、ご遠慮ください。 ※送迎はありません。 ※運動制限のある方は、主治医にご確認の上お申し込みください。

▼介護予防事業体験会

Table with 5 columns: 教室名, 日程, 会場(住所), 内容・定員(先着順), 申・問. Includes sessions like マシントレーニング体験会, ストレッチクラブ体験会, アクアクラブ体験会, etc.

▼健康体力づくり教室体験会

Table with 5 columns: 利用対象エリア, 日程, 会場(住所), 内容・定員, 申・問. Includes sessions for 天王台地区, 湖北台地区, 湖北地区.

※健康体力づくり教室はほかに我孫子北地区・南地区、布佐地区でも開催されていますが既に定員を越えているためご案内を控えていただいています。

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

家族介護教室

日時 10月27日(土)午後1時〜3時 場所 アビスタ(参加無料) 内容 高齢者を安心して暮らすためのリハビリ制度の上手な活用を学ぶ 定員 先着20人(要予約) 主催 申・問 我孫子地区高齢者なんでも相談室 ☎7179-17360

子育て Q&A 44 マイコプラズマ肺炎

Q 3歳の子が2週間近く咳が続いています。マイコプラズマ肺炎の可能性があると云われましたがどのような病気ですか?

A 肺炎マイコプラズマという細菌に感染することによっておこる呼吸器感染症です。1年を通じてみられ、冬にやや増加傾向があります。感染者の咳のしぶきを吸い込んだり、感染者と身近で接触したりすることで感染します。潜伏期間は長く、2〜3週間位です。

<主な症状> 発熱や全身倦怠感、頭痛、痰を伴わない咳などの症状がみられます。咳は少し遅れて始まることもあります。咳は熱が下がった後も長期(3〜4週間)にわたって続くのが特徴です。多くは感染しても気管支炎でおさまる、軽い症状が続きますが、一部の人は肺炎となり、重症化することもあります。

<感染予防> 主な感染経路は、かぜやインフルエンザと同じ飛沫感染のため、日ごろから手洗いやうがいをするのが大切です。

<治療方法> 抗生物質によって治療します。軽症でおさまる人が多いですが、重症化した場合は入院し専門的な治療が行われることもあります。長引く咳などの症状がある時は、医療機関を受診しましょう。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

11月 松戸健康福祉センター 各種無料相談

Table with 3 columns: 相談名(原則予約制), 日時, 予約・問. Lists various consultation services like 不妊相談, 思春期相談, etc.

松戸保健所我孫子連絡所(保健センター3階) ☎7187-1805 ☎は予約制です 食品専門職員出張日 ☎14日(水)・28日(水) 環境専門職員出張日 ☎20日(水) 時間はいずれも9時〜17時

●休日・夜間に病気になったら:○消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。※緊急の場合は迷わず「☎119」へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜、祝日、年末年始