

# 児童館へ あつま〜れ

## 児童館 11月募集の主催講座

申込期間 11月18日(月)～25日(月)  
8:30～17:00 電話か窓口へ 11月26日(火) 抽選  
※ 詳細は、館内掲示ポスターやホームページをご覧ください  
事務局までお問い合わせ下さい。

### 子どもハンドメイド教室(クリスマスリース)

【日時】12月8日(日) 9:30～11:30  
【対象】市内在住小学生 10名【参加費】400円

### 子ども書き初め教室(課題を仕上げる)

【日時】12月25日(水) 9:30～12:00  
【対象】市内在住小学4～6年生 10名【参加費】300円

## 児童館 9月のイベント報告

### 可愛いパンが焼けました♡ 子どもパン作り教室



生地を丸めて伸ばして、愛嬌たっぷりのライオンパンができあがり～!



### 子どもの「もしも」の為に… 乳幼児の救命講習



38名が参加し、市原八幡消防署の職員の方から乳幼児に対してのAEDの使い方や救命技術を学びました。

### 編集後記

台風15号の影響で秋祭りが中止になった地域がありました。日頃から非常食や飲料水、懐中電灯などを準備していても、いざそのような状況になると慌てたり不安になったりします。停電や断水、家屋の損壊などで大変ご苦労された方々へ心からお見舞い申し上げます。㊦

## 健康ひとくちメモ

看護師 江田智子



### 息切れ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)

息切れは、体が必要とする空気量に対して、供給が追いつかなくなったときに起こります。主な原因は、貧血、心不全などの心臓の病気、COPDなどの呼吸器の病気があります。

**COPD** タバコなどの有害物質や、肺の発育不良などが原因で、呼吸が苦しくなる病気です。症状は咳と痰で、次第に階段などで息切れを起こすようになります。進行すると、安静にしていても呼吸が苦しくなり、機器を使って酸素を吸入しないと日常生活が出来なくなる場合もあります。

※高齢者になるほど患者数が増えています。

※進行を止めることはできませんが、早期に対策を行うことで、進行を緩やかに出来ます。喫煙歴のある人は症状に気付いたらすぐに医療機関を受診しましょう。

#### <COPDの急激な悪化のサインに注意>

- かぜが長引き、なかなか治らない
- 夜中、寝ているときに咳や痰で苦しくなる
- いつもより症状が強い
- かぜ薬の効きが悪くなった

※当てはまるものがあればすぐに受診する

#### <息切れを軽減する対策>

**完全な禁煙** 禁煙をすることで進行を遅らせる。息切れ、咳、痰の症状が軽減し、呼吸も楽になる。重症化するリスクを軽減する。

**運動** 簡単に出来る運動を日常生活の中に取り入れる。上半身の呼吸に関わる筋肉を鍛えることで、息切れが軽くなる。

**呼吸法を覚える** □すぼめ呼吸(□笛を吹くように□をすぼめて行う呼吸)を、自分に合ったリズムで行う。

#### □すぼめ呼吸のポイント

鼻から吸って、□からゆっくり吐く。手のひらを自分のほうに向けて、□から30cm離し、手に息が当たる強さで吐く。最初は座った状態で、徐々に歩きながらでも行えるように練習する。



### 菊間コミュニティ・保健福祉センター

〒290-0007 千葉県市原市菊間1870番地4  
電話 0436(42)3424 ・ FAX 0436(42)3426  
<http://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/comyu/sisetsu/kikuma/index.html>