



本年もよろしく
お願い申し上げます



冬はお餅の窒息事故、入浴中の事故が起きやすい季節です



お餅を喉に詰まらせないために



お餅は食品の中でも、窒息事故が起きやすい食品です。特にお正月は、普段はあまりお餅を食べないという高齢者でも、時節の料理ということで久しぶりに食べる場合が多く、御飯やパン等と異なり、食べ慣れていないので注意が必要です。



小さく切っておく



歯の機能が衰え、噛む力も弱くなるため口の中で食べ物をかみ砕いて小さくすることが難しくなります。そのため、調理の段階であらかじめ食べやすい大きさに小さく切っておきましょう。



先に喉を潤しておく



高齢になるほど唾液の分泌量が減り、飲み込む力も弱くなり食べ物をスムーズに飲み込むことが難しくなります。そのため、お餅を食べる前に、お茶や汁物などを飲んで、喉を潤しておきましょう。お餅がうまく呑み込めないからといって、お茶などで無理やり流し込もうとするのは危険です。お茶や汁物は、あくまでも唾液の補助と考えましょう。



よく噛む



万一喉に食べ物が詰まった時に、咳などで押し返す力も弱くなるため、少量ずつ口に入れよく噛んで食べましょう。よく噛むことによって唾液の分泌も促され、お餅と唾液がよく混ざり合うようになり、スムーズに飲み込めるようになります。そして、口の中のお餅をすべて飲み込んでから、次のお餅を口に入れるようにしましょう。

消費者庁「みんなで防ごう高齢者の事故」

裏面もご覧
ください



入浴中の事故を防ぐために



寒暖差などで急激な血圧の変動があると、脳内の血流量が減り意識を失うことがあり、これが入浴中に起きると溺水事故につながると考えられています。

入浴中の事故を防ぐためのポイントをご紹介します。



◆入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう◆



血圧の急激な上がり下がりを抑えるために、入浴前に脱衣所や浴室を暖め、部屋との温度差をなくすことが大切です。シャワーから給湯すると、蒸気で浴室の温度が上がります。浴槽の蓋を外しておいたり、入浴前に湯をかき混ぜ蒸気をたてるのも良いでしょう。

◆湯温41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう◆



湯につかる時間は10分までを目安にし、長時間の入浴は避けましょう。また、目安として41度以下の湯が推奨されているので、湯はあまり熱くしないようにしましょう。

◆浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう◆



急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫された血管は一気に拡張し、脳に行く血液が減り、脳が貧血状態になり一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

◆食後、飲酒後、服用後すぐの入浴は控えましょう◆



食後低血圧によって失神することがありますので、食後すぐの入浴は避けましょう。また、飲酒後はアルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。体調の悪いときはもちろん、精神安定剤、睡眠薬等の服用後も入浴は避けましょう。

◆入浴する前に同居者に一声掛けましょう◆



入浴中に体調の悪化などがあった場合は、周囲の人に早期発見してもらうことが重要です。そのためにも、入浴前に周囲の方に一声掛けてから入浴するようにしましょう。



高齢者あんしんセンターとは…



高齢者の抱える心配ごとや悩みごと、介護保険に関する疑問などの総合相談窓口です。電話や来所ばかりではなく、ご自宅へも訪問し、相談をお受けしています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ



<高齢者あんしんセンターホピ園>

- 住所：高崎市寺尾町621番地1（特別養護老人ホームホピ園内）
- 営業日及び営業時間：月～金曜日
午前8時30分～午後5時15分
（祝日、12月29日～1月3日を除く）
- 電話：027-324-8844

