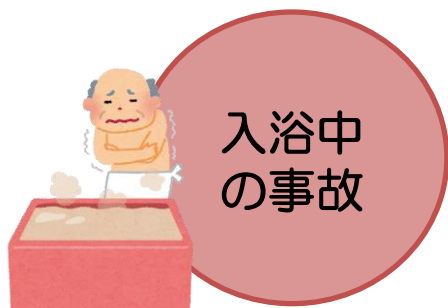


高齢者あんしんセンターみどの新町 たより

12月に入り、朝晩が冷えてきましたね。

令和4年12月号

年末年始は事故に注意をして、安全に過ごしましょう



入浴中の事故



掃除中の事故



窒息による事故

これらの**3つの事故**は、冬の時期に起こりやすい事故です。安全に生活をするため、1つずつ**防止するポイント**をお伝えいたします。

ヒートショック



入浴中の事故

暖かい部屋から寒い部屋への移動など**急激な温度変化で血圧が上下に大きく変動すること**をきっかけに、失神したり心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気などを引き起こすことです。**入浴時に多く発生します**

自宅の浴槽での死者数



交通事故での死者数

約2倍



～事故を防ぐポイント～

- ①入浴前に脱衣所や浴室を**暖めましょう**。暖房器具がなくても温かいシャワーを出しておくで浴室は暖めることができます。
- ②湯温は**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。
- ③浴槽から**急に立ち上がらない**ようにしましょう。
- ④食後すぐの入浴や、飲酒後の入浴は避けましょう。
- ⑤入浴する前に同居者に**一声掛けて**、意識してもらいましょう。
- ⑥湯温や部屋間の温度差、入浴時間など普段意識しにくい部分について、**温度計やタイマーを活用**して見える化するようにしましょう。

裏面へ →



気持ちよく新年を迎えるための大掃除・・・

掃除中の**転落事故**等は、

大掃除をする1・2月に多く発生します

～事故を防ぐポイント～



- ①脚立やはしごを使用した**高所作業は極力控えましょう**。行う場合はバランスを取りやすい用具を使い、**安定した場所で無理なく**行いましょう。
- ②滑りやすい場所で掃除をする際には**転倒に注意し**、足場が濡れている場合は事前に拭き取りましょう。
- ③洗剤などの取扱説明、注意表示をよく確認し、**正しく使用**しましょう。



餅による窒息事故は十分に注意をしてください。

死亡事故の**4割が1月に、**

また2割が正月の三が日に発生しています

～事故を防ぐポイント～



- ①餅は**小さく切り、食べやすい大きさ**にしてください。
- ②お茶や汁物などを飲み、**喉を潤してから**食べましょう。ただし、よく噛まないうちにお茶などで流し込むのは危険です。
- ③一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- ④ゆっくりと**よく噛んで**から飲み込むようにしましょう。
- ⑤高齢者が餅を食べる際は、**周りの方も**食事の様子に注意を払い、**見守り**ましょう。

参考文献：消費者庁【高齢者の事故を防ぐために】

今年も残り1カ月。1年間大変お世話になりました！

防げる事故はしっかり防ぎ、皆さんでよい新年を迎えましょう

■ 相談・問合せ 高齢者あんしんセンターみどの新町



0274-42-0200 (月～金 8:30～17:15)