

市内に住所のある75歳以上の方に、あんきに暮らすための情報をお届けします

あんきクラブ便り

発行:令和4年12月5日

可児市高齢福祉課 ☎0574-62-1111

第9号

※本便りは各世帯1通の発行となります。

市民の皆さまへ

秋の訪れを感じていたら、瞬く間に寒くなり、年の瀬も迫ってまいりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

本年は市制施行40周年を迎え、大きな節目の年となりました。これまで可児市を40年間支えて頂いた皆さま、誠にありがとうございます。10年後の50周年に向け、市の魅力を更に磨きをかけていきます。

また、日頃から新型コロナウイルスの感染防止対策に努めていただき、ありがとうございます。

これからの時期は新型コロナウイルスに加え、季節性インフルエンザの感染拡大も懸念されます。特に高齢者は重症化しやすく、厳重な注意が必要です。おいしいものを食べて、適度に体を動かし、体調を整えていただくとともに、状況に応じたマスクの着用、手洗い・うがいなどの基本的な感染対策にご協力ください。

今回の便りでは、冬の時期に起きやすい高齢者の事故の未然防止の対策について紹介します。感染対策に加え、冬の時期に起きやすい事故を未然に防ぎ、楽しく健康に年末年始をお過ごしいただければと思います。

令和4年12月5日

可児市長 富田成輝



みんなで防ごう高齢者の事故

こんな事故が起きています！

お餅が詰まる



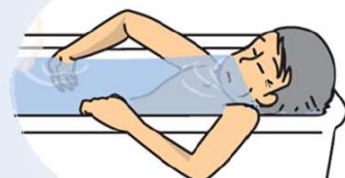
窒息

つまずいて転ぶ



転倒

お風呂で溺れる



溺水

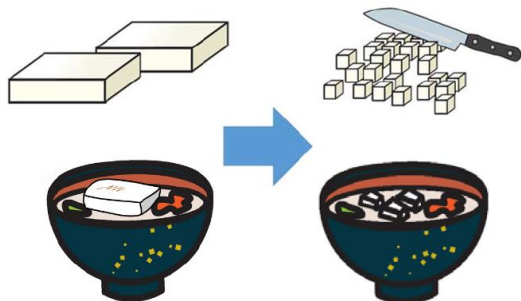
お餅による窒息事故に注意！

高齢者の特徴

- ・ 歯の機能が衰えている
- ・ 唾液の分泌量が減っている
- ・ かむ力が弱くなっている
- ・ 飲み込む力が低下している



お餅による窒息事故を防ぐために



調理の段階で
小さく切っておく



先に汁物を
飲んでおく



よくかんでから
飲み込む

転倒・転落事故を防ぐために

【家庭内】

<リビング>

カーペットの端は
留めておく

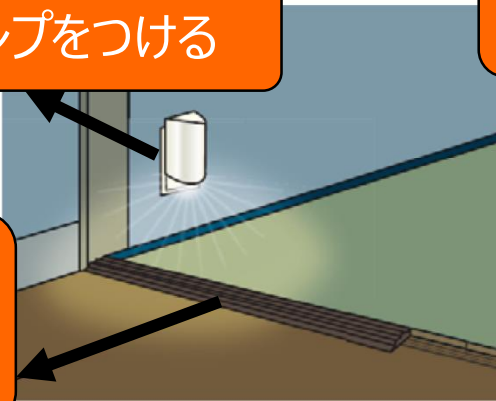


動線上に
電源コードを引かない

床に新聞紙や
チラシを置かない

<廊下>

足元ランプをつける



段差を
解消する

手すりを
つける



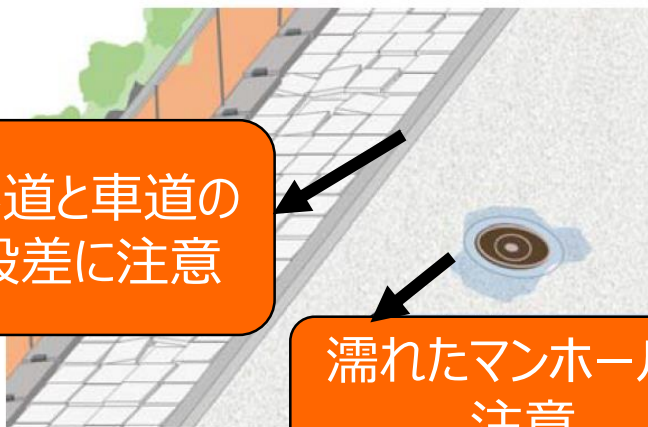
<階段>

滑り止めを
付ける

【外出時】

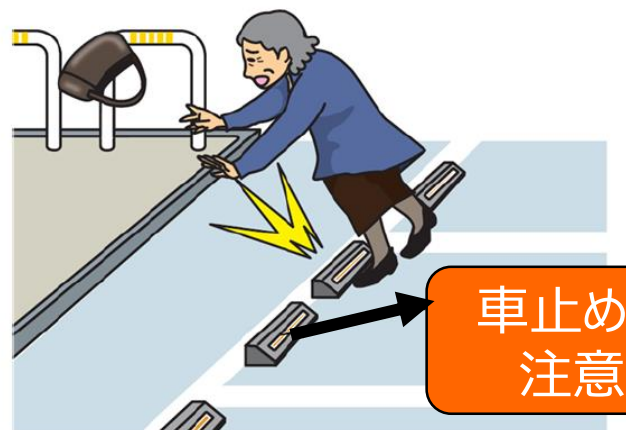
<道路>

歩道と車道の
段差に注意



濡れたマンホールに
注意

<駐車場>



車止めに
注意

転倒・転落防止には、筋肉の維持も大切です。
無理のない範囲で、散歩や体操を継続的に行いましょう。

冬場は
特に注意！

ヒートショック・入浴中の事故にご注意ください！

ヒートショックは温度の急な変化により血圧が上下に大きく変動することが原因で起こります。気温の下がる冬場に多く発生し、最悪の場合は命に関わることもあり、発生場所としては、浴室における事故が多くなっています。

入浴中の事故を防ぐためのアドバイス

①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。

- ・入浴前には脱衣所や浴室を暖めておくことが大切です。
- ・湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯するとシャワーの蒸気で浴室の温度が上がります。
- ・浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくといでしょう。



②お風呂の温度は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。

- ・熱い湯、長時間の入浴は体温が上昇する可能性があるので気を付けましょう。



③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

- ・浴槽内に倒れて溺れる危険がありますので、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と立ち上がるようにしましょう。



④食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。

- ・食後すぐ、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。
- ・体調が悪いときや、精神安定剤・睡眠薬等の服用後も入浴は避けましょう。



⑤入浴する前に同居者に一声かけて、意識してもらいましょう。

- ・体調の悪化等の異変があった場合は、早期発見してもらうことが重要です。
- ・同居者がいれば、入浴前に一声掛けてから入浴するようにしましょう。



※---梓部「冬季に多発する入浴中の事故に御注意ください！」(消費者庁)

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_042/assets/consumer_safety_cms204_20201119_02.pdf

を編集・加工し、可児市高齢福祉課 作成