



# つるさんかめさん

中野区本町 5-10-4  
TEL: 03-5385-3733

## おもち



### がのどに詰まったら！

年末年始はみなさんで集まってご馳走を食べる機会が増えるのではないのでしょうか。おもちもそのひとつですよ。

しかし、65歳以上の高齢者ではおもちによる窒息事故の約4割が1月に発生しています！特に正月三が日、男性（女性の2.6倍！）の窒息が多くなっています。

おいしくおもちを食べるためには注意が必要です。

### 窒息事故の要因



#### 食品以外の要因

- ①加齢による咀嚼力の低下
- ②歯の欠損
- ③脳血管障害などの疾患
- ④嚥下咀嚼機能障害



など

また、リスクに対する介護者の認識や応急処置ができるか、食事の介助方法なども事故に関わる要因と推察されています。

#### 食品側の原因

- ①表面の柔らかさ
- ②弾力性
- ③硬さ
- ④噛み切りにくさ
- ⑤大きさ
- ⑥形状



おもちではありませんが、こんにゃくゼリーは一般のゼリーより硬く、噛み切りにくいものが多く、冷やすとさらに硬さを増すため、十分に噛み切れないまま咽頭に送り込まれ、そこに留まることで気道を塞いでしまいます。

### 窒息事故を予防するために



#### 注意点として

- 食べやすい大きさにする
- よく噛んで食べる
- 球状の食品（ミニトマトやブドウなど）を丸ごと食べさせない
- 姿勢を正し、集中して食べる
- 万が一食べ物が詰まったときのために応急手当を覚えておく

#### 背部叩打法 (はいぶこうだほう)

後ろから手のひらの付け根で左右の肩甲骨の中間あたりを力強く何度もたたく



#### ハイムリッチ法

- ①患者の後ろに回り腰付近に手を回す
- ②一方の手でおへその位置を確認
- ③もう一方の手で握りこぶしを作って、親指側を、患者の「へそ」の上方で、みぞおちより十分下方に当てる
- ④「へそ」を確認した手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げる
- ⑤腹部突き上げ法を実施した場合は、腹部の内臓を傷める可能性があるため、救急隊にその旨を伝えるか、速やかに医師の診察を受ける





# 冬の 乾燥肌対策



冬場は空気が乾燥するだけでなく、暖房器具を使用し皮膚の水分が減ってカサカサします。また寒くなると恋しいお風呂も方法を間違えると肌の乾燥の原因となります。さらに、高齢者は皮膚の水分量が減っているため、若い時よりも乾燥が深刻です。

お肌の乾燥はあかぎれだけでなく、かゆみを生じて睡眠の質を低下させたり、重篤な傷を引き起こしてしまうことがあります。

男性は保湿の習慣がなく肌が乾燥しがちですが、性別問わずみなさま健やかな肌をゲットしていきましょう。

## 健やかな肌のために…

### 皮膚を保湿する

・保湿剤を置くように塗り込む。手のひらでこすったり広げたりすると手のひらに吸収されるだけでなく、刺激になってしまいます。

### 入浴での刺激を減らす

・熱いお湯での入浴は皮膚の水分保持機能を低下させ乾燥を助長します。長時間、頻回の入浴も避けた方がよいです、保湿成分の入った入浴剤の利用もおすすめです。

### 皮膚への刺激を取り除く

- ・体を洗うときは石鹸、ボディソープを十分に泡立てて、強くこすらない。
- ・皮膚を衣類で守る。
- ・おむつを使用すると皮膚がふやけるので、撥水性のクリームなどを塗布して皮膚を守る。

## チャレンジしてください★2023年は何年！頭の体操 ※答えは一番下にあります

①2023年は  
平成にすると何年？

②2023年は  
昭和にすると何年？

③2023年は  
大正にすると何年？

## 本町地域包括支援センター出張相談会



鍋横高齢者集会室(分室)  
隔月で開催しています  
次回開催予定：  
令和5年1月14日(土)  
14時～15時半

★本一高齢者会館  
「生きがい出張相談会」  
今後の開催予定：  
令和5年1月25日(水) 10時～  
2月22日(水) 10時～



## 認知症サポーター養成講座 開催募集中！

認知症サポーターは何か特別な事をする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の方や介護をしている家族などの『応援者』です。町会、婦人会、子供会、老人会、マンション住民の会、サークル等で開催してみませんか？受講者にはサポーターの証「オレンジリング」をお渡し致します。

お問い合わせ先：本町地域包括支援センター

☎ 03-5385-3733



### 編集後記

寒さが厳しくなってきましたが、この時期は空気が澄んでいて背筋が伸びる気がしますね。防寒をしっかりして冬も元気に外出を続けていきたいものです。