



## 高齢者の事故に注意して、笑顔で新年を過ごしましょう。

年末年始には、餅による窒息や大掃除中の転落など、この時期特有の事故が発生します。  
次のポイントに注意して、楽しく新年を過ごしましょう。

### 餅による窒息

～正月三が日に多発しています！～

#### 【事故を防ぐためのポイント】

- 餅は小さく切り、食べやすい大きさにしましょう。
- お茶や汁物で、よく喉を潤してから食べましょう。
- 一口は無理なく食べられる量にしましょう。
- ゆっくりとよく噛んでから飲み込むように心がけましょう。
- 高齢者が餅を食べる際は、周りの人もその様子に注意を払い、見守りましょう。

### 入浴中の溺水

～自宅浴槽での死者数は交通事故の約2倍です！～

#### 【事故を防ぐためのポイント】

- 入浴前に脱衣所や浴槽を暖めておきましょう。
- 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。
- 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- 食後すぐの入浴や、飲酒後や医薬品服用後の入浴は避けましょう。
- 入浴する前に同居者に一声掛け、意識してもらいましょう。

### 掃除中の転倒等

～一度の転倒が高齢者の人生を狂わせる原因に！～

#### 【事故を防ぐためのポイント】

- 脚立やはしごを使用した高所作業は極力控え、やむなく行う場合には、広いステップや上枠がついた身体のバランスが取りやすい用具を使い、安定した場所で無理なく行うようにしましょう。
- 滑りやすい場所で掃除する際は転倒に注意し、足場が濡れていれば事前によく拭き取りましょう。
- 洗剤などの取扱説明や注意表示をよく確認し、正しく使用しましょう。

## 垂井町一般介護予防事業 シニアはつらつ教室



とき	ところ
1月13日(金)	栗原地区まちづくりセンター
1月23日(月)	①9:30 ~10:30 府中地区まちづくりセンター
1月26日(木)	②10:40 ~11:40 東地区まちづくりセンター
1月27日(金)	表佐地区まちづくりセンター
1月11日(水)	①13:00 ~14:00 生きがいセンター(垂井地区)
1月16日(月)	②14:10 宮代地区まちづくりセンター
1月19日(木)	～15:10 岩手地区まちづくりセンター

▶対象/町内在住の65歳以上

▶定員/1コマ10人

▶参加費/無料

問・問 NPO法人Let'sたるい(事業委託業者) ☎22-0139

## 垂井町認知症カフェ メモリーカフェいびきさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

▶とき/1月25日(水) 午前9時30分～正午

▶ところ/いびき苑別館 花ホール

▶定員/25人(先着順)

▶参加費/100円(運営協力費)

問・問 特別養護老人ホームいびき苑別館 ☎22-5701

新型コロナウイルスの感染状況により、やむを得ず休止する場合があります。

