



冬の事故に注意しましょう！

○入浴中の事故

お風呂で溺水事故を防ぐために

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- (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、アルコールが抜けていない状態の入浴は控えましょう。
- (5) 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう。
- (6) 入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう。

○窒息による事故

餅による窒息事故を防ぐために

- (1) 餅は小さく切り、食べやすくしましょう。
- (2) 餅を食べる前に、先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておきましょう。
- (3) 餅はよく噛んで、唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込みましょう。

○転倒・転落による事故

転倒・転落事故を防ぐために

- (1) 生活環境を確認
高齢者の生活環境を確認し、段差など高齢者にとって危険となる箇所を減らしたり、転倒しても大ケガをしない工夫をしたりしておきましょう。
- (2) 身体の状態を確認
加齢による身体機能の低下、転倒につながりやすい特定の疾患、薬の副作用による転倒の可能性など、身体の状態を確認しておきましょう。
- (3) 事故時の対処方法を確認
転倒・転落事故が発生した場合に、どのような対処をしたらよいか確認しておきましょう。

持病がない人でも、前兆がなく発生するおそれがあります。高齢者本人が注意するとともに家族など周りの人も一緒に事故防止を行うことが大切です。

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12日(金)	①9:30 ～10:30	栗原地区まちづくりセンター
1月22日(月)		府中地区まちづくりセンター
1月25日(木)	②10:40 ～11:40	東地区まちづくりセンター
1月26日(金)		表佐地区まちづくりセンター
1月10日(水)	①13:00 ～14:00	生きがいセンター(垂井地区)
1月15日(月)		宮代地区まちづくりセンター
1月18日(木)	②14:10 ～15:10	岩手地区まちづくりセンター
2月5日(月)		宮代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15人

▶参加費 / 無料

申・問 NP0法人Let'sたるい(事業委託業者) ☎22-0139

垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきっさ



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31日(水)

午前9時30分～正午

▶ところ / いぶき苑別館 花ホール

▶定員 / 25人(先着順)

▶参加費 / 100円(運営協力費)

申・問 特別養護老人ホームいぶき苑 ☎22-5211

