お知らせ

救命救急センター長

べるための注意事項をお話したいと きました。そこでおいしくお餅を食 3カ月、

お餅料理の季節が近づいて 少し早いですが、お正月まであと

です。 いのでしょうか? ます。ではなぜお餅による窒息が多 年間の40%程度、 食べることが多い縁起のいい食べ物 昔から慣れ親しまれており、正月に 日本でお餅は老若男女を問わず、 そのため、 1月に集中してい お餅による窒息は

には、 を通過する際は硬くこびりつきやす が、空気の通り道である気管あたり 口に入れるときは柔らかく美味しい やすくなってしまいます。そのため、 の温度が下がり、硬く、こびりつき かくなる性質を持っています。その 温度が高い状態ならもちもちと柔ら ものを口にすると思います。お餅は います。皆さんがお餅を食べるとき それはお餅特有の性質が関係して 口からのどへ移動する際にお餅 焼いたり煮たりして、熱々の

これらを守り、事故なくお餅料理

とになります。 いため、窒息しやすい食品というこ

と思います。 でと言うのは無理な話です。そのた め、自宅でできる対策を紹介したい しかし、日本人にお餅を食べない

①高齢者は噛む力や飲み込む力が弱 でしょう。 やすい大きさに切っておくと良い いため、お餅はあらかじめ、食べ

④見守る方がいれば、なお安心です。 ③お餅を食べるときは、少量ずつ口 ②お茶や汁物は唾液の補助になりま に入れ、よく噛んで食べましょう。 す。食べる前にお茶や汁物を飲ん の予防です。 食事を複数人で食べることが一番 で、喉を潤しておきましょう。



せいかつ応援倶楽部





磐田市社会福祉協議会 **5** 0538-37-9617

W 0538-37-4866

を、地域の人たちの協力で解決す 届かない「ちょっとした困りごと」 制度などの公的サービスでは行き い物、庭の草取りなど、介護保険 の掃除や整理整頓、ごみ出し、買 る支え合いの仕組みです。 せいかつ応援倶楽部は、家の中

利用者を支える「地域支援員」を募

を受講していただきます。支援時間 に応じて1時間あたり500円の います。地域支援員になるには講習 の力になってくださる方を募集して 謝礼があります。 地域の「ちょっとした困りごと」

利用するには

ご案内します。 る方は、市社会福祉協議会へお問 楽部」がある場合には、 組んでいる「地域せいかつ応援倶 ることができます。利用を希望す た世帯です。子育て世帯も利用す ターが調査して支援が必要と認め かの援助を必要とし、コーディネー 有無に関係なく、日常生活に何ら い合わせください。各地域で取り 利用できる方は、年齢や障害の そちらも

がかかります。 および利用料(1時間500円 利用には年会費(1000円

利用の仕組み

