



# えにし便り

平成28年 新年 1月号

早いもので、12月を迎えました。ご利用者様、ご家族の皆様にとって今年  
はどんなお年だったでしょうか。

様々な一年をお過ごしになられたことと思いますが、一年を無事過ごせた  
ことに幸せを感じて、また新年を迎えられたら良いですね。

## 年末年始を 安全に楽しく 過ごしましょう！



季節柄、高齢者の怪我や救急搬送が大変多くなる時期です。東京都でも注意喚  
起を行っています。この時期に特にお気をつけいただきたい事を紹介します。  
皆様十分お気をつけください！

### もち・だんご等は要注意！

お正月に必ずといっていいほど食べたくなるお餅ですが、  
周知のとおり注意が必要です。小さくしても喉に水分が  
ないと詰まらせる原因となります。十分に潤いのある状  
態で、ゆっくりと・よく噛み・完全に飲み込んでから次  
を入れるようにしましょう。



### 暖房器具類・コンロなど火気類

高齢者が石油やガスヒーターを扱うのは大変危険ですの  
でなるべくエアコンやオイルヒーターなどを利用して消し忘  
れや酸欠などの可能性が低いものを利用しましょう！

### 大掃除での事故（転落・転倒）

年末になると、どうしても家の整理をしないと落ち着かない  
長年の習慣からつい無理をしがちですが、思い切ってあきら  
める！というのも正しい選択です。年末にやらなくてはなら  
ないことはありませんので、頼める時に依頼しましょう。



## ◆食品による窒息事故を防ぐために

- 1 食品を小さく切るなど、食べやすい大きさにする。
- 2 急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込む。
- 3 食事の際は、お茶や水などを飲んで喉を湿らせる。
- 4 食事中は、歩き回らない、寝転ばない。
- 5 高齢者や介護を要する方は、粥などの流動食に近い食物でも窒息を起こすことがあるため食事の際は目を離さない。



## ◆暖房用品使用時の注意点

- 1 燃えやすい物の近くでストーブ等を使用しない。  
布団や洗濯物など可燃物のそばでストーブを使用したり、スプレー缶やカセットボンベなどを置くことはやめましょう。
- 2 暖房器具の使用時には、必ず換気しましょう。  
石油ストーブ、ガスストーブなどの燃焼器具使用時には、一酸化炭素が急激に増加し、中毒になるおそれがあります。
- 3 湯たんぽ・カイロでの低温やけどに注意しましょう。  
湯たんぽを布団に入れたままで、低温やけどした事例が多く報告されています。なるべく就寝前に布団を温め、就寝時は布団から取り出しましょう。



## 乾燥にご注意ください！



秋の長雨が終わり、気温の低下と共に空気の乾燥も増してきました。これからぐんぐん乾燥するとともに高齢者様の乾燥トラブルも多くなってきます。**お部屋を加湿して湿度を保ちましょう！**



接触感染予防のために、

「こまめな手洗い」

「うがい」

「換気と加湿」



皆様、よいお年をお迎えください！