

まち愛ホール健康講座テーマ

# 家庭でできる救急処置

のどに詰まって、死ぬかと思ったその瞬間！

もちを喉に詰まらせる事故は多く、処置が遅れると窒息死につながるだけに、適切な対応が欠かせない。いざというときに慌てないために、家庭でできる方法を学びましょう。

「おいしく食べてほしいです。」

おもちのきもちも  
わかって～



年末年始・  
正月はご注  
意！

## 交通事故死より多い、窒息死！

【消費者庁調べ】

2011年度 交通事故死 7,144人 < 窒息死 9,727人

【厚生労働省 人口動態調査による】

平成20年度調べ「**気道閉塞を生じた食物の誤えん**」  
は、死亡数4,727人のうち 65歳以上が9割を占める。



# 実際窒息するのは どんな人!?

## あなたは大丈夫?

年齢と共に、食べ物をかむ「そしゃく機能」や、のみ込む「えんげの働き」は低下していきます。重度の嚥下障害がある方よりも、むしろこうした衰えを自覚していない人ほど窒息事故を起こしやすいそうです。

自分は大丈夫と思わないで、予防を心がけたいですね!

口腔ケアも  
大切!

嚥下(えんげ)=のみ込む

咀嚼(そしゃく)=かむ



## 餅を食べる時は注意!

### ○冬の寒い朝、一口目には十分注意!

朝起きてすぐには、口の動きもスムーズではありません。また、寒い時期は温かい餅でも食べている間に硬くなりやすいですね。餅をしっかりかんで食べられるように、食事の前に会話することなどにより口の準備運動をしたり、スープ等の滑らかなもので喉を潤してから、食べましょう。

### ○餅を小さく、さらに口の中でよくかんで!

小さく切った餅をそのまま飲み込んでしまえば、喉の中で再びくっついてしまうこともあります。口の大きさに合わせた少な目の量を口に入れ、餅に唾液を十分含ませられるよう、口の中でしっかりとかんで食べましょう。

### ○口の中の分が飲み込めてから、次の一口を!

しっかりかんだ後、口に入っている分を飲み込んでから、次の食べ物を口の中に入れましょう。よくかまないうちにお茶等で流し込んではいけません。

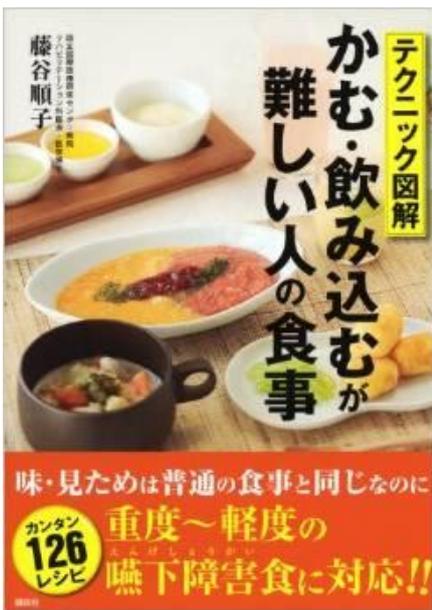
消費者庁からのよびかけ



# 食べものもバリアフリーに♡

## 家族いっしょに食べられる高齢者の食事の工夫

★公民館図書室には、ほかにも多数所蔵していますのでご利用ください。



「テクニック図解 かむ・飲み込むが難しい人の食事」藤谷順子著 講談社

自分で食べやすいように料理をする女性に対し、おにぎりやお寿司など市販品をそのまま食べることが多い男性の窒息が多数を占めるそうです。

高齢化、核家族化の社会だからこそ、バリアフリーな食品、嚥下障害の知識が普及することを期待します。

<著者の記述より>

### いつまでも食べる楽しみを！

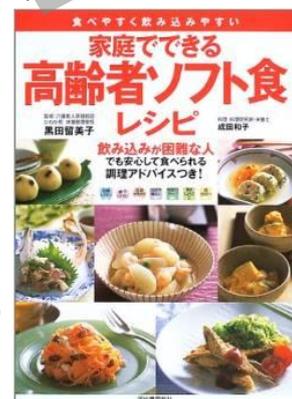


### 高齢者ソフト食って？

- ①舌で押しつぶせる程度のかたさ
  - ②食塊になっている
  - ③すべりがよく食道から胃へ移送しやすい
- 安心して食べられて、見た目もおいしく食べられるのが「高齢者ソフト食」の特徴。

「家庭でできる高齢者ソフト食レシピ」

1巻2巻 河出書房新社



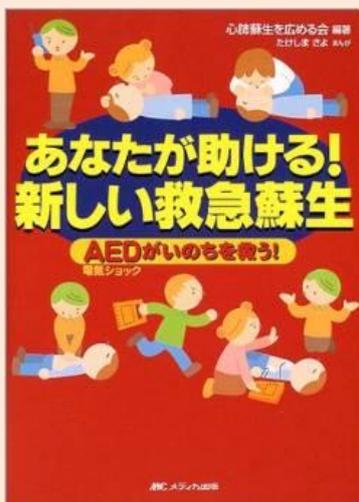
本の中に、日常生活に取り入れるヒントがありますよ。

# こんなときどうしますか？



## 「高齢者介護完全図解 急変時対応マニュアル」講談社

緊急事態が発生したら…何をすればいいのか？何をしてはいけないのか？介護者のための救命・応急手当の決定版。知っておきたいポイントや高齢者に多い病気も解説しています。AEDの使い方も掲載。イラストも多く見やすい本です。



## 「あなたが助ける！—新しい救急蘇生」メディカ出版

基本となる心肺蘇生から AED（自動体外式除細動器）の使い方まで、だれもが知っておくべき救急蘇生の知識をやさしく解説。わかりやすい文とまんがで正しい知識が身につきます。実物大の AED ポスターと音声 CD 付き。講習会のテキストとしても最適！



## 「子どものケガ事故 予防救急ハンドブック」ほんの木

子どもがいる家庭では事故予防の意識が大切です。日頃から心掛けたいことが掲載されています。



# 乳幼児、ボタン電池の誤飲に注意！

# 羅臼町内AED設置場所

■町内におけるAEDの設置場所

## AED(自動体外式除細動器)

| 施設名称   | 設置場所               |
|--|--------------------|
| 峯浜町コミュニティセンター                                | 玄関                 |
| 羅臼町総合運動公園(パークゴルフ場)<br>※冬期閉鎖中は羅臼町農林漁業体験実習館で保管 | パークゴルフ場管理棟男性用トイレ玄関 |
| 羅臼町立春松小学校                                    | 学校開放側玄関            |
| 羅臼町立春松中学校                                    | 職員室                |
| 羅臼高等学校                                       | 校舎内                |
| 知床らうす交流センター(道の駅)                             | ホール                |
| 羅臼町役場(貸出用)                                   | ロビー                |
| 羅臼町立羅臼中学校                                    | 職員室                |
| 羅臼町立羅臼小学校                                    | 学校開放側玄関            |
| 羅臼町民体育館                                      | 事務室前               |
| 羅臼ビジターセンター                                   | ホール                |
| 羅臼町民温水プール<br>※冬期閉鎖中は役場で保管                    | 事務室前               |
| 羅臼町老人福祉センター(福寿園)                             | ロビー                |
| 羅臼漁業協同組合                                     | 事務所内               |
| 羅臼漁港 全天候型埠頭<br>※冬期の間は、第四市場で保管                | 施設内                |
| 小規模多機能の家 しおかぜ                                | 玄関                 |
| 海岸町南へき地保健福祉館(旧飛仁帯保育園)                        | 玄関                 |
| 岬町コミュニティセンター                                 | 玄関                 |
| ルサフィールドハウス                                   | ホール                |
| 地域密着型小規模特別養護老人ホーム ふくろうの郷                     | 1階医務室              |
| ゆとりステーション                                    | 玄関                 |

—追加—

\*松法漁港

