

今月のテーマ

ご高齢の方は特に気を付けましょう!!

おもちによる窒息事故にご注意を

おもちを食べる機会が増えるこの時期、気を付けたいのがおもちをのどに詰まらせる窒息事故です。

特に高齢になると、唾液の量が減少し、かむ力や飲み込む力も弱くなります。また、高齢者のおもちによる年間の死亡事故の半数は、1月に集中しており、正月三が日に最も多いです。



次の点に注意して、おもちによる窒息事故を防ぎましょう。

窒息事故を防ぐためには

- ① おもちの小さく切り、食べやすい大きさにしましょう。
- ② お茶や汁物などを飲み、のどを潤してから食べましょう。
- ③ 一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- ④ ゆっくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう。
- ⑤ 高齢者がおもちを食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。
- ⑥ 食べる時は、安定した姿勢で座って食べましょう。

喉に詰まったときの応急手当

万が一、おもちを喉に詰まらせた時は、大きな声で助けを呼び、119番通報とAEDの搬送を依頼し、直ちに詰まらせたおもちを取り除く必要があります。

呼びかけて反応があれば、①まず、咳をすることが可能であれば、できる限り咳をさせます。②咳ができれば、傷病者の背中側から、片方の手のひらの付け根で、両側の肩甲骨の間を何回も強くたたきます。

呼びかけに反応がない場合、または、反応がなくなった場合は、直ちに心肺蘇生を開始しましょう。いざという時に備え、応急手当の方法をよく理解しておきましょう。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その206



今月のお料理

サクサク♪

マシュマロクッキー



今回は簡単なおやつマシュマロクッキーのご紹介です。

クッキーと言っても材料はマシュマロとお好みのナッツ（今回はアーモンド）の2つのみです。ふわふわなマシュマロが焼くとサクサク食感になります。焼くときの温度を高くして短時間で焼いても作れますが、焦げやすいので注意が必要です。マシュマロの上にはナッツ以外に子ども向けに動物の形をしたクッキーにするのもおすすめです。

料理作成：きほう食の会



One Point Advice

低温で焼くのがきれいな焼き色に仕上げるコツ♪

エネルギー（3個分）：約 46kcal
塩分：約 0.0g

【材料（2人分）】

- マシュマロ（3cm 程度のもの）… 9個
- ロースターモンド（無塩）… 18個

【作り方】

- ① マシュマロを半分に切る。
- ② 天板にクッキングシートを敷き、マシュマロを並べる。少し広がるので間隔をあけておく。
- ③ 130℃に予熱したオーブンで10分焼いたら、一度取り出し、やけどに注意しながらアーモンドを軽く押しながら乗せる。120℃で45分焼き、取り出して冷ます。

Calendar

Health December Calendar

12月の健康カレンダー

12月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
1日	みね内科クリニック 五 郷 診 療 所	内 科 内 科
8日	かじの内科クリニック まつらクリニック	内・外 内 科
15日	くろしお耳鼻咽喉科 尾 呂 志 診 療 所	耳鼻咽喉科 内・外
22日	笹 屋 内 科 外 科 谷 口 ク リ ニ ッ ク	外 科 内・外
29日	熊野路クリニック 西久保内科クリニック	内 科 内 科
30日	ましようクリニック 西久保内科クリニック	内 科 内 科
31日	すずきこどもクリニック 井 本 医 院	小児科 内 科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。
※ 相野谷診療所の休診日は12月20日（金）です。

子どもとお母さん（会場：鵜殿福祉センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
2日	4か月児健診 10か月児健診 午前9時～
10日	離乳食教室 午前9時30分～
12日	1歳2か月児歯科健診 1歳8か月児健診 午前9時～
19日	2歳6か月児歯科健診 午後1時15分～
27日	3歳児健診（会場：さほう健康ぐらぶ） 午後1時～

子どもとお母さん（会場：子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
6日	パパママ教室 午後7時～8時30分
13日	育児相談 午前10時～11時
17日	子ども歯みがき相談 午後2時45分～3時45分
18日	子育てほっとサロン 午前10時～11時20分

※ 詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間
◆ チェアエクササイズ	
4・11・25日	まなびの郷 午前9時15分～10時15分
6・13・20日	大里多目的集会施設 午前9時15分～10時15分
◆ まちかどエクササイズ	
4・11・25日	まなびの郷 午前10時30分～11時30分
6・13・20日	神内福祉センター 午前9時15分～10時15分 午前10時30分～11時30分
◆ スポーツボイス（しっかりコース）	
3・17日	まなびの郷 午前9時30分～10時30分 午前10時45分～11時45分
◆ スポーツボイス（ゆったりコース）	
10・24日	まなびの郷 午前9時30分～10時30分
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング	
①4・18日	ピーアップジグウ 午前11時～午後1時
②11・25日	

※ 送迎バスは、①は鵜殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
5日	鵜殿地域交流センター 午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
12日	中村多目的集会施設 午前10時～11時
19日	平尾井生産活動センター 午前10時～11時
26日	井田公民館 午前10時～11時
25日	鮎田構造改善センター 午後1時30分～2時30分
18日	成川生活改善センター 午前10時～11時
◆ スマイルヨガ	
4・11・18・25日	神内福祉センター 午前10時～11時
5・12・19・26日	まなびの郷 午前10時～11時
6・13・20・27日	鵜殿福祉センター 午前10時～11時

※ 介護予防事業は全て予約が必要です。詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。