

# 毛呂山町地域包括支援センター通信

発行：毛呂山町地域包括支援センター 第12号（冬号） H29.12.12 発行  
毛呂山町中央2丁目1番地 毛呂山町役場高齢者支援課内 電話049-295-2112



みなさん、こんにちは！地域包括支援センターです。

クリスマスにお正月・・・

寒いながらもわくわくする季節ですね！寒さに負けず、身体を動かして、みなさん、元気に新しい年を迎えましょう♪

## インフルエンザを予防しよう！

例年より早く、インフルエンザの流行が始まっています。高齢者はインフルエンザになると、重症化したり、肺炎になる人が多いと言われています。インフルエンザは、かかっている人の咳やくしゃみなどを鼻や口から吸いこむことで感染します。

### 最も有効なのは、こまめな手を洗い！うがいも忘れずに！

インフルエンザウイルスは手に着いている可能性が高いので、その手で、目や鼻、口を触ることで感染します。手指の間、手首も含め、せっけんをつけて15秒かけて、こまめに手を洗う習慣をつけましょう。

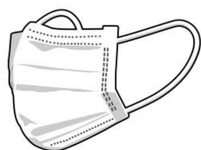
- ◆帰宅時・トイレの後・食事の前などは忘れずに手洗いを
- ◆もちろん、うがいも忘れずに！
- ◆タオルもこまめに交換しましょう



### 人ごみを避けましょう

インフルエンザの予防対策として、人との接触を減らすことです。可能な限り、混んでいる電車や、人がたくさん集まるところなどに近づかないように注意しましょう。

### マスクをつけるときは



マスクは、外からのウイルス侵入を防ぐ役割と、感染した人がウイルスを拡散させない役割があります。ウイルス感染にはウィルス用のマスクが推奨されています。マスクは、鼻、口、あごを覆い、鼻の部分は鼻筋に隙間なくあるようにしましょう。

### 免疫力を高めるために

日頃から規則正しい生活、バランスの良い食事、十分な睡眠も心がけましょう。室内の加湿も忘れずに！

毛呂山町地域包括支援センター 電話049-295-2112

毛呂山町役場内

(内線125・128)

地域包括支援センター悠久園支所 電話049-295-2000

毛呂山町南台5丁目38番地5特別養護老人ホーム悠久園内

地域包括支援センターHAPPINESS支所 電話049-276-1878

毛呂山町大字毛呂本郷1006くらしワンストップ MORO HAPPINESS 館内

地域包括支援センターななふく苑支所 電話049-276-5313

毛呂山町大字西大久保766番地1 特別養護老人ホームななふく苑内

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です！



毛呂山町マスコットキャラクター もろ丸くん

# 元気に年を越すために いろいろ気を付けよう！



## お餅に気を付けよう！



お雑煮やおしるこなど、お餅を食べる機会が増えるこの時期は、お餅をのどに詰まらせてしまう事故が毎年、報道されています。

### お餅をのどに詰まらせないための注意点

- 食べやすい大きさに切って、食べよう！（お餅は小さく切って）
- ゆっくり噛んで、急いで飲み込まない！（水分を飲んでのどをしめらせておく）
- おしゃべりは飲み込んでから（しっかりと飲み込む）

### 詰まってしまったら・・・

突然、首を押さえるポーズをとったり、顔が真っ青になった時は、気道がふさがっていることが疑われます。周りに人がいるときは、大声で助けを呼んで119番通報をしてもらいます。救急車が来るまでの間は、応急処置をします。

○詰まっている人を後ろから抱えるように手を回して、胸の下を圧迫して突き上げます。

あるいは

○詰まっている人の後ろに回って、手の付け根で、背中（肩甲骨の間）を力強く何度も叩きます。咳をすることが可能な場合は、出来るだけ咳をさせ続けましょう。



## 交通事故に気を付けよう！

埼玉県内の交通事故死後死亡者は11月末までに161人と、全国でワースト2位になりました。65歳以上の高齢者が死者の半数以上を占めています。

歩行者がはねられる事故や、夜間の発生が多発しているため、埼玉県では歩行者の反射材の着用や、運転時のハイビームの活用を呼びかけています。気分的にもせわしくなる師走、慌てて走っている車も増えます。3つの約束を紹介します。

### ①横断歩道を渡りましょう

歩行者も自転車の人も横断歩道を渡りましょう。

### ②余裕をもって渡りましょう

車は急に止まれません！信号が変わってから渡りましょう。

### ③反射材を身につけましょう

日照時間が短い冬、夕方すぐに暗くなります。自分の存在をアピールするため反射材を身につけましょう！



## ストーブに気を付けよう！

カーテンやふとん、紙類など燃えやすい物をそばに置かない

特にふとんには気をつけましょう、つけたまま就寝すると寝ている間に気づかず、ストーブにぶつかってしまいます。

衣類などの乾燥はやめましょう

ストーブの上に衣類などを干して乾燥させると、衣類が落ちた場合、火災の原因になることがあります。



給油は、まず消火してから！

火が消えたことを確認してから給油しましょう。タンクの灯油もれがないか確認しましょう。

新鮮な灯油を使いましょう

去年の冬から持ち越した灯油や日光のあたる場所で長期保管した灯油をストーブに使用すると、異常燃焼や、消火不良などの事故の原因になります。

石油ストーブやファンヒーターを  
正しく使って、安全な生活を！