

# つくしSTジャーナル

三重つくし診療所リハビリセンター

文責：言語聴覚士 一ノ木佳奈



三重つくし診療所リハビリセンター言語聴覚士の一ノ木佳奈です。  
本年も残すところ1ヶ月となり、季節はいよいよ冬本番ですね。  
今回のSTジャーナルのテーマは冬に起こりやすい事故についてです。

## 冬に起こりやすい事故 (消費者庁のチラシより)

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、みなさん体調はいかがでしょう？冬は風邪やインフルエンザなどの感染症にかからないよう、しっかり体調管理をしたいですね。また、冬は高齢の方にとって、たくさんの危険が潜む季節でもあります。

### 無理せず対策

## 高齢者の不慮の事故

### 転倒・転落



スリップ・つまづき・よろめき  
同一平面上での転倒

### 窒息



気道閉塞を生じた  
食べ物の誤えん

### 溺水



浴槽内での・浴槽への転落による  
溺死・溺水

厚生労働省の「人口動態調査」によると、65歳以上の不慮の事故を死因別に比較すると、「転倒・転落・墜落」、「窒息」、「溺死・溺水」の順に多く、「交通事故」による死亡者数を超えています。

冬場に起こりやすい高齢者の事故の対策ポイントについて、消費者庁から昨年出された文書より紹介します。

## 冬はこんなところに転倒の危険あり！



- ✓ 電気カーペットの縁
- ✓ こたつ布団
- ✓ ファンヒーターやこたつの電気コード
- ✓ 水濡れ・雪や凍結
- ✓ 脚立や踏み台を使った大掃除

年末の大掃除、暖房器具の使用など、冬場は普段と異なる環境・作業となりやすい時期です。思いがけない事故とならないよう、十分安全対策を行なってください。

## お餅による窒息事故を防ぎましょう！

お餅がのどに詰まる死亡事故は1月に集中して発生しており、特に正月三が日に多発しています。

- ✓ 市販のお餅はくっつきやすく、嚥下機能に不安のある方には危険です
- ✓ お餅は温度が下がると硬くなり、更のどにくっつきやすくなります
- ✓ お餅はのどに詰まると咳をしても排出が困難です

**嚥下機能に不安のある方は介護食用のお餅を選びましょう。** 噛みやすく、のどに詰まりにくい工夫がされているお餅です。

もしも詰まったら…

**すぐに背中を強く叩く**  
(背部叩打法)



※できる場合は「腹部突き上げ法」も

## 嚥下が気になる方へ 言語聴覚士の訪問リハビリをしています！

最近よくむせるようになった…食事に時間がかかるようになった…食後に痰が出る…などの症状が気になることはありませんか？これらは嚥下機能の低下を疑うサインです。場合によっては誤嚥性肺炎を発症してしまう方もあり、早期にリハビリを開始することが重要になってきます。嚥下機能の低下を疑う症状の方がいらっしゃいましたら、ぜひ、当事業所までぜひご相談ください。



今年はみなさまどんな一年でしたでしょうか？  
体調を崩しやすい冬場ですが、ご家族様ともどもお気をつけいただき、よいお正月をお迎えください。  
今年も当リハビリセンターの運営に皆様のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。  
来年もどうぞよろしく願い申し上げます。

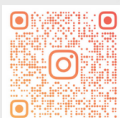
当事業所の言語聴覚士の訪問リハビリでは、嚥下障害、失語症、高次脳機能障害、構音障害などでお困りの方に対し、ご自宅や施設でリハビリをさせていただきます。

お気軽にお問い合わせください。

言語聴覚士 一ノ木 佳奈



Instagram  
@st.1\_mie\_p5



株式会社 P5

三重つくし診療所リハビリセンター

☎ 080-6910-8620 📠 059-235-2090

✉ p5.k.nakada@gmail.com



https://p5-inc.jimdofree.com/



Instagram  
@p5\_inc.official

