

包括支援センターだより

15

もちごえん 餅の誤嚥に注意!!

窒息事故は1月がピークとなっており、毎年ひと月に1300~1400人が死亡しています。餅が原因となっていることが多いと見られていて、その約9割が65歳以上の高齢者です。

高齢になると、噛む力や飲み込む力、唾液の量が減ってきます。そのため、高齢者は餅などを誤嚥*しやすくなります。
*誤嚥：食物などが誤って気管などに入ってしまうこと。

<予防のポイント>

- 1.食事前に口の準備運動をする。
- 2.餅を小さく切る。
- 3.食べる前、食事中にも水分をしっかり取ってのどを潤しながら食べる。
- 4.ゆっくりよく噛んで食べる。

<万が一詰まってしまった時の対処方法>

- ◆119番通報→窒息というワードを伝える
 - ◆異物除去
 - ・腹部突き上げ法（妊婦・乳児にはしない）
患者の後ろからウエスト付近に手を回し、一方の手で握りこぶしの親指側を「へそ」と「みぞおち」の間にあてる。もう片方の手で握りこぶしを握り、手前上方に向かって圧迫するように突き上げる。（この方法を実施した場合は、必ず救急隊に伝える）
 - ・背部叩打法
患者の後ろから、手のひらの付け根部分で、左右の肩甲骨の中間あたりを力強く何度も叩く。
- ※119番通報と異物除去は同時進行で行います。救助者が一人だけの場合は、異物除去を優先してください。また、救急隊から指示がある場合は、その指示に従ってください。【日本医師会ホームページ参照】



オレンジカフェ すまいる

認知症の方を介護している家族などが集まり、気軽に話せる場です。お気軽にご参加ください。

介護者が少しでもホッとできる場を・・・♡

- ・参加費：200円
- ・主催：御船町認知症家族の会

『すまいるクラブ』



12月28日 日	場所：子育てふれあい館 時間：13時30分~15時30分
1月11日 日	
1月25日 日	

☎ 地域包括支援センター ☎282-2911

認知症疾患センター相談日

上益城郡の認知症疾患センター（益城病院）より相談員が派遣されています。

ご家族等の認知症について、相談等がありましたらご活用ください。

要予約

12月21日 日	場所：地域包括支援センター 時間：13時30分~14時30分
1月19日 日	

※日程は変更になることがあります。

☎ 地域包括支援センター ☎282-2911

元気クラブカレンダー(1月)

介護予防の教室を各地域で行っています。●対象者：65歳以上

10日 火	【御船、辺田見、滝川】
24日 火	場所：御船町憩いの家/時間：10時~12時
17日 火	【滝尾】
31日 火	場所：玉虫団地集会所/時間：10時~12時
16日 月	【水越】
30日 月	場所：水越公民館/時間：10時~12時
19日 水	【木倉】
	場所：木倉公民館/時間：10時~12時
23日 月	【高木】
	場所：下高野公民館/時間：10時~12時
6日 金	【小坂、陣、豊秋】
20日 金	場所：小坂分館/時間：10時~12時
12日 水	【七滝】
26日 水	場所：七滝公民館/時間：10時~12時
13日 金	【上野】
27日 金	場所：北田代分館/時間：10時~12時
18日 水	【田代東部】
	場所：田代東部公民館/時間：10時~12時
11日 水	【田代西部】
25日 水	場所：北田代分館/時間：13時30分~15時30分

☎ 町社会福祉協議会 ☎282-0785

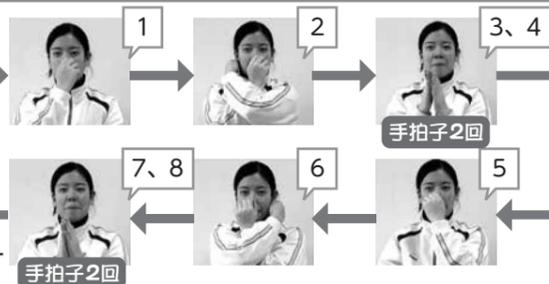
家で簡単体操!



ポイント：間違っても笑ってごまかそう!

鼻耳体操

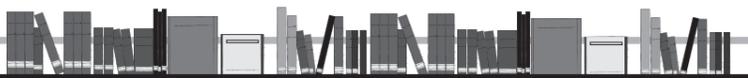
- ①右手で鼻をつまみ〔1〕、左手で右の耳をつまみます〔2〕
- ②手を2回たたきます〔3、4〕
- ③左手で鼻をつまみ〔5〕、右手で左の耳をつまみます〔6〕
- ④手を2回たたきます〔7、8〕
- ⑤これを8回繰り返します(テンポよくやってみましょう)



8回繰り返す

手拍子2回

参照：熊本県作業療法士会 生き活き体操



Library Information

としよかんだより

町立図書館
カルチャーセンター1F
☎282-0888
休館日/毎週月曜日

なにかとさわがしいといわれる申年も残りわずかになりました。子丑寅とおなじみの十二支ですが、国によって違うそうです。中国は亥は豚に。ベトナムでは丑が水牛、卯は猫、未が山羊に。モンゴルでは寅の代わりに豹をいれます。そしてアラビアは辰がワニ。それぞれ、お国柄がでていておもしろいですね。

新刊案内

《一般書》

題名	作者名
★シャルロットの憂鬱	近藤 史恵
★あたらしい家づくりの教科書	前 真之他
★天然素材で編む大人のナチュラルニット	朝日新聞出版

おすすめ

われら荒野の七重奏(セプテッド)

加納 朋子 著

ワーキングマザー陽子の一人息子陽介は、トランペットに憧れ中学で吹奏楽部に入部。そこで陽子を待っていたのは〈部活保護者会〉での戦いの日々でした……。部活動を舞台裏で支える親たちにスポットを当てた、異色の部活小説です。小学校のPTAをテーマにした『七人の敵がいる』の続編ですが、『ミセス・ブルドーザー』“陽子は、ますますパワーアップし、愛する息子のため奮闘します。

《児童書》

題名	作者名
★十二支のおもちつき	すとう あさえ
★もうすぐ おしょうがつ	西村 繁男
★ぼく仮面ライダーになる エグゼイド編	のぶみ

おすすめ

ハリー・ポッターと呪いの子

J・K・ローリング 著

世界的大ヒットになった『ハリー・ポッター』シリーズの8巻目。舞台で使われたリハーサル脚本を本にしたものです。最後の戦いから19年、3人の子どもの父親になったハリーが、次男のアルバスをキングス・クロス駅から、ホグワーツ魔法学校へ見送る場面から始まります。学校で望んでもいない“家族の伝説”の重圧と戦うアルバスの親友はドラゴ・マルフォイの息子、スコルピウス。一方、ハリーも終わったはずの過去と取り組まなければならない……。

平成28年度 御船町読書啓発作品(標語・ポスター) 入賞者発表!!

今年度も多数のご応募ありがとうございました。入賞者が決定しましたので発表します!入賞作品は、平成28年12月19日から平成29年1月31日まで御船町立図書館にて展示しますので、ぜひお越しください!

◆ポスターの部

最優秀賞	中村 真由 (木倉小学校6年)
優秀賞	松久保 沙恵 (木倉小学校6年)
	藤崎 美風 (高木小学校3年)
	赤星 佳奈 (御船中学校3年)

◆標語の部

最優秀賞	高田 優希 (御船中学校1年)
優秀賞	鬼塚 楓 (御船小学校1年)
	石金 舞寛 (御船中学校2年)
	藤富 英秀 (御船小学校6年)
	坂口 明子 (一般)
	藤田 もえ (滝尾小学校2年)

図書館の利用案内

12月		は休館日です				
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

開館時間

- 平日(火~金) 9:30~17:00
- 土・日・祝祭日 9:00~17:00

- ・本を借りるときは図書貸出利用カードが必要です。
- ・本は一人3冊まで、2週間借りることが出来ます。
- ・カルチャーセンター夜間通用口横の返却口でも返却できます。

年末年始の休館日 平成28年12月26日(日)~平成29年1月3日(日)まで
休館中の本の返却はカルチャーセンター夜間通用口横のブックポストをご利用ください。