

年末年始に増加する**高齢者の事故**に注意



掃除中,除雪中の転倒,転落 事故等冬季に救急搬送が増加	餅による窒息 死亡事故の 4割が1月 約2割が 正月三が日に発生!	浴室での溺水事故 冬季になるにつれ発生件数増加
濡れている場合は 事前に拭き取り	小さく切り、 食べやすい大きさ で!	食後、飲酒後、医薬品服用後 はさける
無理な作業は控えて	飲物や汁物等で 喉を潤してから 食べる	入浴する前に同居者に一声掛けて 周りに意識してもらおう
高所・段差作業 は 極力控える	一口の 量は無理なく	脱衣所や浴室を暖め、湯温は41度以下 湯につかる時間は10分までを目安
除雪作業は無理せず 二人以上 で行う	ゆっくりと よく噛んで から飲み込む	浴槽から 急に立ち上がらない
洗剤などは 正しく使用する	周りの方、食事の様子に注意を払い、見守りましょう。	浴槽内で意識がもうろうとしたら 気を失う前に湯を抜く!!

歳を重ねると体幹が弱り、出来たことが出来なくなっている と 自覚 せよ