

甲斐市消費生活センターだより

甲斐市消費生活センター
 〒400-0192
 甲斐市篠原 2610 番地
 甲斐市役所③番窓口
 市民活動支援課内

寒い時期に多い高齢者の事故にご注意ください！

～入浴中の事故（ヒートショック等）～

ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所への移動など温度の急な変化が体に与えるショックのことをいいます。暖房の効いた暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に移動しそのあと熱い浴槽に入るといった急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、めまいや失神、場合によっては心臓発作などを引き起こす原因となります。



①



入浴前に脱衣所や浴室を暖める

②



お湯の温度は
 41℃以下
 湯に浸かる時間は
 10分以内を目安に

寒い時期の
 入浴事故を防ぐ
 ためにできること
 から始めよう！

③

浴室から急に立ち上がらない



④

食後すぐや
 飲酒後の
 入浴は控える



＊入浴中の事故は、持病がない場合や前兆がない場合でも発生するおそれがあります。高齢者の方本人が注意するとともに家族の方や周りの方も一緒になって事故防止を行うことが大切です

～お餅の窒息事故～

高齢者の「不慮の事故」の中でも「誤嚥等による不慮の窒息」による死亡者数は特に多く、お正月はお餅による窒息事故が多発するため注意が必要です。

加齢とともに歯の機能や噛む力が衰え、口の中で食べ物を小さくすることが難しくなります。

また、唾液の分泌量が減り、飲み込む力が弱くなるので、食べ物をスムーズに喉の奥に送って飲み込むことが難しくなり、食品による窒息事故のリスクが高まります。

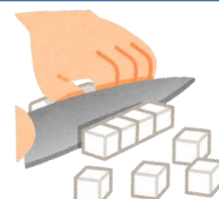
高齢者本人だけでなく、家族など周りの方も注意し、事故を防止しましょう！

みんなで
知ろう！防ごう！
高齢者の事故



お餅を安全に食べるには

- 餅は小さく切っておく
- 餅を食べる前に、先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておく
- 餅はよくかんで、唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込む



困ったことがあったら、甲斐市消費生活センターにご相談ください！
相談専用ダイヤル ☎055-276-5002(平日午前9時～午後4時)
消費者ホットライン ☎188(局番なし)