

◎ 保健 と 福祉

★発酵の里きらきら健康メモ★

年末年始は食事中的喉つまりに気を付けましょう！



年末年始は家族や親せきでごちそうを囲んで過ごす機会が多くなり、お餅などの喉に詰まらせやすいものを食べ、窒息することがあります。窒息は年配の方だけでなく若い方にも起こり得るため、年齢に関係なく注意して食べるようにしましょう。

●のどに詰まらせやすいもの

1. 口の中に貼りつきやすいもの。（おもち・団子・海苔など）
2. 口の中でばらばら まとまりにくいもの。（お肉・かまぼこ・こんにゃく・ピーナッツなど）
3. 水分が少なくパサパサしたもの。（パン・カステラ・高野豆腐など）



●食事時に注意すること

- ・食べやすい大きさに切る。
- ・お茶や水などを飲んで食べる。
- ・食事中は遊ばない、歩き回らない、寝転ばない。



緊急通報装置システム

神崎町に住所を有する70歳以上のひとり暮らし高齢者が急病等の緊急時に迅速な対応が図れるよう、緊急通報装置を貸与し、ボタンを押して異常を通報することで関係者が駆けつけることができる制度です。

- ▶対象者 70歳以上のひとり暮らしの方
- ▶費用 月々の費用は無料
- ▶内容 緊急時に簡単な操作により受信センター等へ通報することができます。また、必要に応じ健康相談などもできます。

高齢者見守り支援

神崎町に住所を有する70歳以上のひとり暮らし高齢者の見守り訪問のため2週に1回ヤクルト（7本）の宅配を無料で行います。

- ▶対象者 70歳以上のひとり暮らしの方
※デイサービス等の介護保険サービスを利用している方は対象外です。
- ▶費用 無料
- ▶内容 保健福祉課にて事前申請を行い、その後2週に1回、安否確認を兼ねヤクルトの方が宅配を行います。

▶問合せ・利用の相談 神崎町保健福祉課 ☎⑦21603