



令和3年1月1日 第33号

筑波地域包括支援センター

電話 **828-5806**

かわら版



新年明けましておめでとうございます。

皆様の為にお力になれるよう、当包括支援センターも努力をして参ります。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

毎年1月2日に皇居で行われる新年一般参賀について、本年は新型コロナウイルスの影響で実施されない見通しとなったとのこと、新型コロナで昨年从今年と外出自粛が続き、心も、身体も心配なところです。

感染予防対策をしっかりとした上でサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。厚生労働省の健康日本 21(第二次)では、65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は男性 7000 歩、女性 6000 歩です。1日 60 分、元気に体を動かすこと「1日 60 分」は連続した時間でなくてもかまいません。まずは、今より 10 分多く体を動かす事を心けていきましょう。

こんな事故が起きています！



餅は食品の中でも窒息事故が起きやすい食品です。

- ①小さく切っておく。
- ②先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておく。
- ③餅はよく噛んで唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込む。

高齢者は転倒・転落事故が多い

- ①家庭内での転倒・転落の大半はリビング、廊下、玄関で起きています。カーペットの端は浮かないようとめる。新聞チラシは床に放置しない。高齢者の移動する動線に電気コードをひかないようにしましょう。

入浴中の事故は、持病が無い、前兆が無くとも発生する恐れがあります。

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ②湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- ③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④食後すぐの入浴、またアルコールが抜けていない状態の入浴は控えましょう。