

# 2024 福あーる新聞

## 謹賀新年

### あけましておめでとうございます



12月26日に桜坂観山荘にて忘年会を開催しました。訪問看護事業所として2023年6月より新設し無事に一年を終えることができ感謝です。忘年会も豪華な料理や賞金付きビンゴ大会もあり最高な会となりました！

皆さま年末年始はどのようにお過ごしだったでしょうか？仕事柄通常通りのお仕事の方も多かったのではないのでしょうか？福あーるは年末年始も訪問を受け付けておりましたので元旦からお邪魔させていただくお宅もありました。日本人にとってお正月は一年で最もおめでたく大切な行事です。なぜめでたいか、それは歳神様をお迎えすることが由縁です。歳神様は、新年に家々を訪れて繁栄をもたらすと言われているありがたい神様です。そのため大晦日には大掃除をして、門松などのお正月飾りを行って神様の訪問を歓迎するんですね。2024年、皆さまにとって素晴らしい年になりますように。今年も福あーるをどうぞよろしくお願ひいたします。

## お正月 安全においしくお餅を食べて窒息事故を予防しましょう

お正月といえばやはりお餅ですよね。STこうづま家では親子3人で正月三が日で餅を50個以上を食べる程餅が大好きなんです。3日間ひたすら3食雑煮を食べています。今回はそんな「餅」に関するお話です。

### 1. 高齢者の不慮の事故 ※令和4年消費者庁より

- 1位) 転倒、転落、墜落
- 2位) 不慮の窒息
- 3位) 溺死、溺水

このうち気道閉塞を生じた  
食べ物の誤嚥 約54%

餅が喉に詰まる死亡事故は1月に集中  
65歳以上で窒息による死亡率件数は実に交通事故の約1.8倍。

### 2. 実際に窒息の原因となった食品ランキング

- 1位) 餅
- 2位) 米飯
- 3位) パン

正月の時期に集中して食べることの多い餅が他のものに比べ食べる頻度を考慮しても非常に高リスクの食材であることがわかります。

### 3. なぜ餅は詰まりやすい？

#### ①餅の特徴

温かい雑煮の中にある餅(50-60℃)は口の中に入れた直後でも軟らかくて伸びやすく容易に摂取できる

- ➡ 口の中で、気温や体温の影響で餅は40℃まで下がり徐々に硬くなってくっつきやすくなる
- ➡ 飲み込みに時間がかかるほど餅は硬くなり更に喉に張り付きやすくなる

#### ②加齢による変化

- ・ご自身の歯の機能低下 歯が無い、入れ歯など
- ・嚥下機能(咀嚼する力や飲み込む力)の低下
- ・唾液が少なく口の中が乾燥しやすい
- ・咳の力が弱くなり喀出が不十分になりやすい

### 4. 安全に食べるためには

- ・予め小さく食べやすい大きさにカット
- ・餅の前に先に飲み物や汁物で口の中と喉を潤す
- ・一口量は無理のない量で(頬張らない)
- ・ゆっくりよく噛んで飲み込む
- ・家族の食事中的見守り



もし詰まらせてしまったら？3つの排出方法

- 1. かき出す
- 2. 吸い出す
- 3. 押し出す

#### ①背部叩打法



肩甲骨の間を繰り返し叩く

#### ②ハイムリック法



内側に突き上げるように両手を引き横隔膜を圧迫する

詳しくはInstagramで動画付きでアップしています！



NSしらさき



PTあらい

こうづま「娘に自慢ができるように体を絞る」

よし「二か月に一回は山登りに行く」

よし「心技体を整える」

よし「毎日お弁当を作る＆推しを全力で推す」

あらい「競馬で勝つ！」

しらさき「ブラッシュアップを徹底する」

うらよし「スロースタイル」

くまがい「温泉旅行に行く」

きしはら「たまき(愛犬)とたくさんドライブに行く」

### 今年の抱負



訪問看護について詳しくはホームページで！福あーるで検索

福あーる

Instagramもフォローお願いします

NSきしはら



@FUKURHOMONKANGO