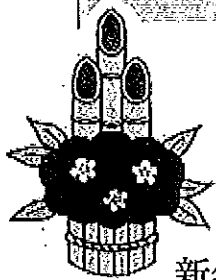


西部地域包括支援センター 愛全園

2013年 1月号
平成25年1月1日



センターだより

発行 昭島市西部
地域包括支援センター愛全園
昭島市田中町2-25-3
☎ 513-7651

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は西部地域包括支援センター愛全園の事業に多大なるお力添えを頂き厚くお礼申し上げます。昨年は皆様にとってどの様な年でしたでしょうか。今年も是非、おだやかな年をお過ごし頂ければと願っております。

昭島市における65歳以上の高齢者数は平成24年12月1日時点で24,728人ですが、高齢者世帯は年々増加し、地域で孤立しがちな人が益々増えていくと予測されます。高齢者が安心して住み続けられるためには、高齢者のちょっとした変化を地域で早めに気付き、みんなで支えあい、支援する体制作りが必要です。地域からの孤立が大きな要因となって起こる、孤立死、虐待、消費者被害などの問題についても課題が残されています。私達は、このような問題にも積極的に立ち向かい、高齢者が安心して生活出来る地域づくりに参加させて頂き、少しでも皆様のお役に立ちたいと願っております。

職員一同、頑張ってお参りたいと思っておりますので、何卒宜しくお願い申し上げます。

昭島市西部地域包括支援センター愛全園



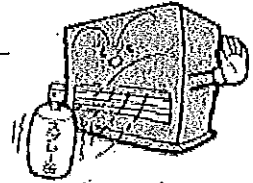
所長 丸山 和代

年末年始の事故を防ぎましょう！

冷え込みも厳しくなる年末年始は、暖房器具を使用する機会が多くなり、もちやご飯、またもちを食べる機会が日頃より多くなるなど、日常と違い「大丈夫」と思って行っていることが大きな事故につながる場合があります。次のような点に注意しましょう。

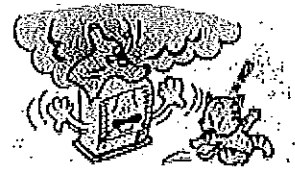
□暖房器具使用時の注意点

- ・燃えやすい物の近くでストーブ等を使用しない。
- ・暖房器具の使用時には、必ず換気する。
- ・湯たんぽやカイロでの低温やけどに注意する。

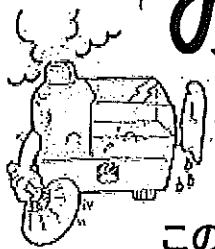


□食品による窒息事故を防ぐための工夫

- ・食品を小さく切るなど、食べやすい大きさにする。
- ・急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込む。
- ・食事の際は、お茶や水などを飲んで喉を湿らせる。
- ・食事中は、歩き回らない、寝転ばない。
- ・高齢者や介護を要する方は、お粥などの食べ物でも窒息を起こすことがあるため食事の際は目を離さない。



ノロウイルスやインフルエンザの予防には『加湿』が一番！



この時期、感染症を防ぐために手洗い、うがいの徹底についてはよく知られて

いますが、実は蔓延することを防ぐために最も大切なのは**加湿**です。部屋の湿度が20%を切るとウイルスが蔓延すると言われています。出来れば湿度計を確認しながら20%を切らないように気をつけ、30%~40%を維持出来るようにしましょう。

濡れタオルなど上手に活用しながら、予防の対策をしていきましょう。

