



ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です



年末年始は、食べ物
がのどにつまる事故
が増える時期で
す。つまらせないよ
うに気をつけるとど
もに、いざというとき
のための対処法を
知っておきましょう。



予防する

つまりやすい食品を知っておき、食べると
きはよく注意しましょう。小さく切る・水
気を多くするなどの工夫も有効です。

●ごはん・パン

ねばり気があり、口の中の水分を奪
うため、のどに引っかかりやすい。

●もち・だんご

ねばりがあるうえ丸いので、つま
ると気道が完全にふさがります。

●いか・たこ・こんにゃく

かみ切れないと、大きい
まま飲み込む危険あり。

●のり・わかめ

厚みのない食材はのどに貼り付き
やすく、気道を広くふさぎます。

応急処置

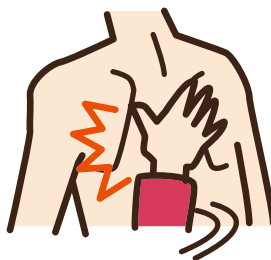
のどがつまると呼吸ができなくなる
ので危険です。一刻も早く異物を取
り除くことを何よりも優先します。

問いかける

「のどがつまったの?」などと問いかけ、
声が出ない状態ならすぐに救急車を呼
びます。呼吸ができるなら、本人に強い
「せき」で吐き出させるようにします。

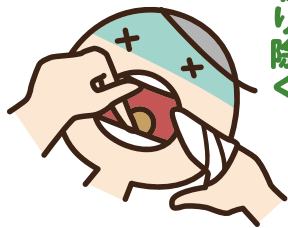
背中をたたく

肩甲骨の間を手の
付け根で強く
何度も叩きます。
叩いた後は、口の中
に異物がないか
確かめます。



つまったものを取り除く

親指と人差し指を
交差して口を開け
させ、指にガーゼ
を巻いて異物をか
き出します。



掃除機を使うなら...

家庭用の掃除機に取り付けて、のどに
詰まったものを取り除くノズルが市販
されています。

掃除機側 ↑ のどに差し込む ↓

ハイムリック法 (腹部突き上げ法)

※意識がない人、十歳未満の子ども、
妊婦には行わないでください。

① 相手の後ろにまわって身体を密着さ
せ、片手で握りこぶしを作り、へそとみ
ぞおちの間付近に当てます。



② もう一方の手で握りこぶしを持ち、す
ばやく手前上方に引き上げます。3〜
4回試して効果がなければ、背中を
たたく方法に切り替えます。



! こんなときはすぐ心肺蘇生!

- 呼びかけても反応がない
 - 呼吸がない
 - 異物が取れない
- 意識がない、または処置の途中で
ぐったりしてきた時は、すぐに救急
車を呼び、心肺蘇生法を行います。

干し柿づくり



ご利用者様と職員とで、みんな一緒に作った干し柿。出来上がるまでの1ヶ月間、中庭に面した縁側に吊るされます。奥のモミジの木も色づいてきました。

▶柱に逆さに貼られた泥棒よけのお札。



知ってる?

十二月十二日
は

泥棒よけのおまじない



アリナリドナリ
アナロナゲウナ
十二月十二日

▶呪文の一例。『十二月十二日』の文字と一緒に貼っておくそうです。
玄関や軒下などの出入口に『十二月十二日』と書いた紙を逆さに貼っておくと、泥棒が入ってこないというおまじないが、関西各地に伝えられています。地域によっては十二月二十三日だったり、呪文が付け加えられることも。

寒くなってきましたねえ。先日、本格的な冬物を出して、着れるかどうか恐る恐る確かめましたよ。衣替えのたびに、着もしないのに単にタンスと衣装ケースを往復しているだけの衣類が結構あります。そのうち痩せて以前の体型に戻った晩には着る事ができるということなので、ですね。実際には無理なのは分かっているんですけどねえ。

ところが、ホントにダイエットに成功したことがあるんです。そのとき、これ以前の服が着れると喜んでたんですが、ぬか喜びでした。たしかに着る

かかかって痛くなってもイヤだし... 古い服は思い切りよく処分したほうが良いように思いましたよ。毎回思ってますけどね。

所長コラム オオブタ日記



は出来ませんが、なんだか微妙に合わないのですな。袖まわりが窮屈だし、首が苦しい。おなか周りも見苦しい。ようは、筋肉が減っても脂肪はそれほどこ減っていない、なんとも締まりのない体型となってるんです。体は痩せても顔だけは大きいままですし。やっぱり痩せたら着れるなどというのは幻想に過ぎないのでしょねえ。体を鍛えるっていうのもアリなんでしょうが、関節に負担が



趣味いろいろ
No.12 千羽鶴
色鮮やかな千羽鶴の材料は、なんと包装紙！10cm角に切り、引っかからないよう首を折らない工夫も。八月の千鳥ヶ淵の慰霊祭に供えるため、平成17年から始め、今年は七千羽を折りました。元気なうちは折り続けたいとお話します。
(茨木市・青地清子様)

ゆいまーる

有限会社ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー

ゆいまーる
ケアセンター

ゆいまーる
ケアセンター総持寺

デイサービス 結

茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル1F
TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697

茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F
TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875

茨木市沢良宜西2丁目2-7
TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet

デザインラボ ユイネット

- ・Web/Blog サイト作成
 - ・商品写真撮影 / 販促物のデザイン
 - ・メニュー / 広告物などの作成
 - ・各種ポスターのデザインおよび印刷
- <http://www.yuinet.co.jp/>