

あけましておめでとうございます。  
皆様、お家ではどのようなお正月を過ごされましたか？  
新しい一年が始まりましたので、今年こそは新しいことに  
チャレンジしてみるのも良いかもしれませんね。

# 森だより

No.96 令和6年1月



リハビリスタジオ なるざの森  
TEL 0776-77-2251  
あわら市二面2丁目301番地



**今月、1月8日(金)は祝日ですが、営業します**

## なるざの森よりお知らせ

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など  
人が集まるところでやろう



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

年末年始、ご家族の帰省に伴い  
インフルエンザ・コロナウイルス等の感染症に  
十分ご注意ください。  
予防接種にもご協力をお願いします。

現在コロナワクチン接種は**令和6年3月31日**までの期間  
接種できます。次年度は年1回の接種になる予定です。

インフルエンザワクチンは**各市町村より接種券が郵送**されて  
います。各医療機関にて接種をお願いします。

## 先月の活動

### ～作品作り～

### クリスマス作品作り



かわいいサンタさんと  
トナカイができました♪  
表情も一人一人  
少しずつ違って可愛い  
ですね♪



### ～カレンダー作り～

今年も素敵な  
1年になりますように！



もうすぐお正月…  
次の年はより良い  
1年になるように  
祈りを込めて…



裏面に続きます…

～その他活動～

皆さん思い思いに  
過ごされています♪



パック積み  
ゲーム



慎重に…!

折り紙



脳トレプリント



アクティビティ



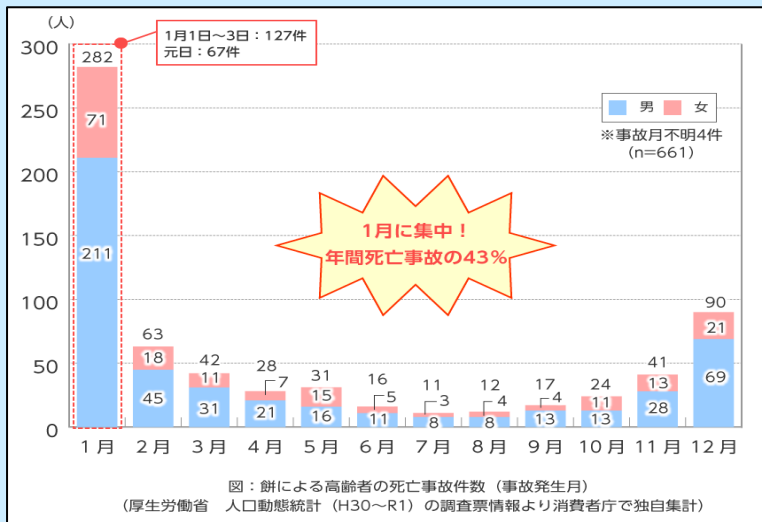
お餅による



窒息事故に要注意!



餅等による高齢者の死亡事故について、消費者庁が平成30年（2018年）から令和元年（2019年）の詳細を分析したところ、餅による高齢者の死亡事故の43%が1月に、14%が12月に発生し、特に正月三が日に多いことが分かりました。また、男性の死亡者数は女性の2.6倍も多いことが分かりました。高齢になると、かむ力や飲み込む力が弱くなります。特に餅を食べる機会が多い年末年始は、餅による窒息事故にご注意ください。



餅を喉に詰ませた時のサイン

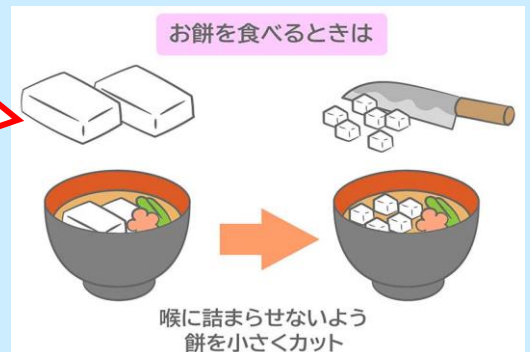
- 咳込んだり、苦しそうにしている
- 声を出せず、喉をつかむ動作をする
- 顔色が悪い

※詰ませたら、まずは声が出せるか確認。反応がなければすぐに救急要請を!



餅を喉に詰ませないようにする4つのポイント

- ① 餅は小さく切って、食べやすい大きさに。
- ② 先にお茶や汁物を飲んで、喉を潤しておく。
- ③ 急いで飲み込まず、ゆっくりと噛んでから飲み込む。
- ④ 噛む力や飲み込む力が弱い高齢者と食べる際は注意深く観察を。



政府広報オンラインより抜粋