



あけましておめでとうございます。  
今年も1年よろしくお願ひいたします。  
今年の干支は「巳年」です。巳を「実」にかけて「実を結ぶ」年ともいわれるようです。  
皆様のこれまでの努力が実を結ぶ1年になりますように！

# 森だより

No.107 令和7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



## なるざの森よりお知らせ

福井県では、令和6年10月1日（火）から  
看護師等から症状の相談や対処についてのアドバイスや  
医療機関案内を受けることができる  
「#7119 おとのな救急医療電話相談」の運用を  
開始しました。  
急な病気やけがをした際、救急車を呼ぶか病院に行くか等  
迷ったときはお気軽にご相談ください。

※「呼吸をしていない」、「脈がない」、「意識がない」  
「大量に出血している」などの場合や、ご自身が緊急と  
思ったときは、ためらわず119番で救急車を呼んでください。



### 先月の活動

～レク活動～

### 壁画作り（冬）



綿を少しづつ丸めて…



ボンドで貼り付け！



完成しました！  
今年の冬も素敵な  
季節になりますように…



～カレンダー作り～



千代紙で  
扇子を作り  
周りは巳年の  
飾り付け♪



今年も1年元気に  
なるざへ行きましょう！



裏面に続きます…

## ～その他活動～

## レクレーション 棒わたしゲーム

左右に並んだチームでいろいろな物を隣の方へ渡していきます。

最後の方がカゴへ入れたらゴール！



交通事故死の約2倍？！

# 冬の入浴中の事故に要注意！

体を温め、1日の疲れを癒してくれるお風呂。しかし、11月から4月にかけての寒い季節、入浴中に気を失い浴槽の中で溺れる事故が多くなります。特に高齢者は注意が必要です。入浴中に溺れて亡くなるかたは交通事故で亡くなるかたより多くなっています。どうしたら入浴中の事故を防げるのか。ポイントを紹介します。



お風呂の最中、頭が「くらくら」と感じたことはありませんか？



特に65歳以上の高齢者の死亡事故が多く、毎年11月から4月にかけて多く発生しています。厚生労働省人口動態統計(令和3年)によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者数は4,750人で、**交通事故死亡者数2,150人のおよそ2倍です！**



入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。

「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも起きるかもしれない」という予防意識をもちましょう。高齢者だけでなく、家族みんなで、次の六つの対策を心がけましょう。

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- ②湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- ③浴槽から急に立ち上がらない
- ④食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ⑤お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- ⑥家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

