

# 御代田 消防署からみなさんへ

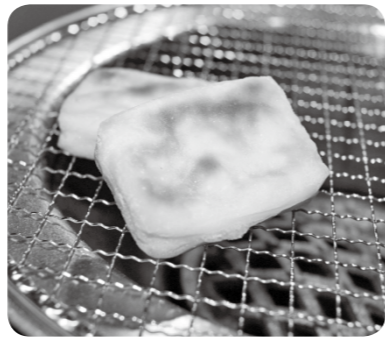
## 年末年始はお餅による窒息事故にご注意を！

年の瀬となり、新年に向けてお餅を準備されるご家庭も多いと思います。この時期になると「お餅を喉に詰まらせてしまった」という119番通報が増えます。

今回は注意点と詰まらせてしまった場合の対処についてお話しします。

### ◆なぜお餅が喉に詰まってしまうのか？

喉に物を詰まらせてしまうのは「幼児と高齢者」が大半です。食べ物を飲み込む行為を「嚥下(えんげ)」といいます。幼児は成長途中で、食べ物をかみ砕く力や嚥下機能がまだ弱いため、また高齢者は年齢とともに嚥下機能が弱くなり、気道に食べ物を詰まらせる傾向にあります。



### ◆食べる時のポイントは？

嚥下機能の未熟や低下が主な原因ですので、詰まりにくくするための予防は可能です。

- お餅や食べ物を小さくしてから食べる。調理の際に小さく切る
- ゆっくり、よく噛んで食べる
- できるだけ、ご家族と一緒に食べる
- 食べているときに話し掛けない

詰まりやすいものとして、お餅以外にも噛み切りにくいお肉やお刺身などにも、同様の対応で予防ができます。

### ◆もし詰まってしまったら？

予防策をご紹介しましたが、もし喉に食べ物を詰まらせてしまった場合はどうすればよいのでしょうか？

① 詰まらせてしまったのを発見したら、すぐに「119番通報」  
もし食べている途中で異変を感じたら「喉に詰まったの？」とたずね、声が出せず、うなずくようであれば窒息していると判断し、直ちに119番通報してください。

- ② 応急処置
- 物を詰ませた人に咳ができれば、連続で咳をさせてください。もっとも咳が有効な方法です。
  - 咳でも出ない場合は、物を詰ませた人の背中(肩甲骨の間)を手の付け根で力強く何度も連続して叩く。
  - もし呼び掛けに反応がなくなったら、直ちに心肺蘇生法を開始します。



## ■御代田町消防出初式の開催

日時 1月9日(土) 午後1時30分～3時

場所 エコールみよた(式典)、  
御代田駅前道路(分列行進は午後2時30分～予定)

●新型コロナウイルス感染症対策として、当日は分列行進のみご観覧いただけます。またマスクを着用し、感染防止にご協力をお願いします。

## 公民館ヨガ教室 参加者募集



場所 エコールみよた 大会議室  
申込方法 随時電話、窓口、町公民館SNSへのメッセージにて受け付けます。  
問い合わせ先 教育委員会生涯学習係(32)2770

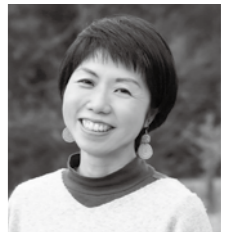
※予約制のため、事前に参加する日をお申し込みください。

### 「地域のゆとりヨガ教室～こどもが真ん中～」

地域のママパパ、おじいちゃんおばあちゃん、各世代一緒に集い、自然体の赤ちゃんをお手本にしながら、ゆったり身体を伸ばしていきましょう。

- ※お子さまを連れて参加できます(生後2カ月以降)。
- ※授乳・おむつ替えも室内でできます。
- ※病気やけがをしている方は医師に確認してからご参加ください。

23日は無料デー



講師：にしかわ まさこ  
米国公認クリパルヨガ教師  
・保育士

#### 今月のテーマ 『“感じる”を育てる』

たっぷり呼吸して、身体からのメッセージに耳を澄ませていきます。

日時 2月4日(木)、23日(火) 午前10時～11時  
持ち物 ヨガマット(※レンタル100円)、ブランケット  
参加費 800円(2月4日(木)のみ) 定員 10名

### 「リラックス・リフレッシュヨガ教室～心と体を整える～」

日ごろの疲れを癒したい、凝り固まった体をほぐしたいなどのお悩みをお持ちの方、ヨガを通して心身共にリラックスしてみませんか？

※小学校高学年以上からの参加が可能です(保護者同伴)。

#### 今月のテーマ 『巡りを良くする』

関節まわりを丁寧にほぐし、末端まで巡りよく整えましょう。

日時 2月5日、12日、19日、26日(金)  
午後6時30分～7時30分  
持ち物 ヨガマット(※レンタルはありません)  
参加費 500円/回 定員 15名



講師：なかざわ ようこ  
ヨガインストラクター

### 女性と赤ちゃんのからだ相談室 カモミール

## 「やってみよう！やさしい体幹トレーニング」

腰痛、尿もれ、生理痛など女性特有のお悩みや産後の骨盤ケアなどは体幹トレーニングで解消しましょう。女性理学療法士が丁寧にレクチャーします！

講師 梅澤 あやこ(理学療法士)  
日時 2月10日(水) 午前10時～11時  
参加費 800円 定員 会場：10名

※zoomでの参加を希望される方は、町公民館SNSへメッセージをいただいた後に、参加URLを返信します。

オンライン(zoom)でも開催します！  
会場かオンライン(zoom)か、  
ご希望の参加方法をお伝えください！

御代田町公民館SNSを  
開設しています！



instagram



facebook



twitter

