

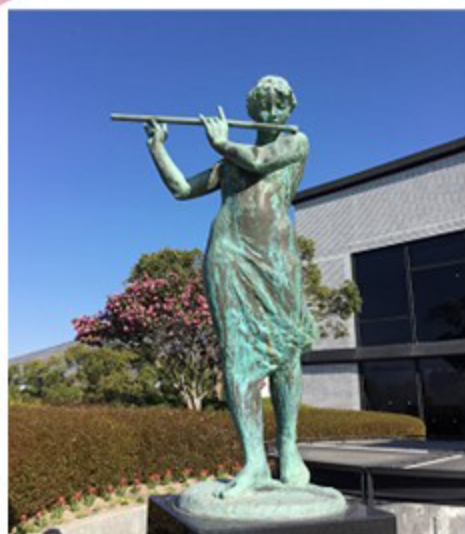
交通事故よりお風呂が危険？

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、長野県の諏訪中央病院名誉院長の鎌田實先生による健康指導が行われています。写真は、令和2年12月6日の佐賀市文化会館。久々の鎌田先生のお話は、12月の佐賀新聞でお読みになった方も多いことでしょう。次回2月の「かわらばん」でも紹介する予定です。

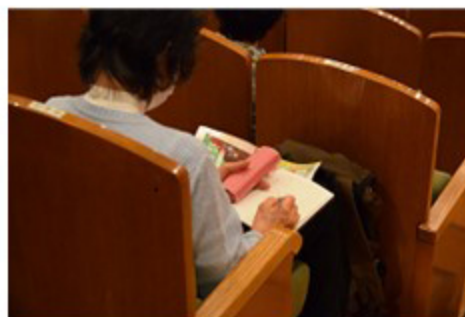
さて、下のグラフをご覧ください。消費者庁から65歳以上の高齢者とその家族などに向けて注意喚起のある溺死、溺水の話です。データを見ると、この1月は、お風呂に要注意。交通事故による死者よりもはるかに多い数の高齢者がお風呂場で倒れています。新型コロナウイルス感染防止も大切ですが、冬季は特に次の5点に気をつけてください。消費者庁や佐賀県の呼びかけから抜粋します。

1. 入浴前に**脱衣所や浴室を暖め**ましょう。 2. 湯温は**41度以下**、湯につかる時間は**10分**を目安にしましょう。 3. 浴槽から**急に立ち上がり**ないようにしましょう。 4. **食後すぐ**の入浴や、**飲酒后、医薬品服用後**の入浴は避けましょう。 5. 入浴する前に**同居者に一声掛けて**、意識してもらいましょう。

高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による発生月別死亡者数(令和元年)



令和2年12月6日、「やっと来れた！」とステージに現れた鎌田先生。下は講演をメモする塾生さん。



家を出る前に検温、会場に来てからも検温と消毒。フェイスシールドやマスクのスタッフに促され、ソーシャルディスタンスをとって会場入りし、席でも密を避けて座るなど、塾生の皆さんはよく考えられた行動でした。鎌田先生のおっしゃる「リテラシー」がしっかり身についている印象です。ところで、ここでクイズです。左上の**横笛を吹く少女**、**バルーンの胸板**は、いずれも当日の会場「佐賀市文化会館」の、どこにあったでしょう？ 認知機能の訓練と思って思い出してみてください。それぞれの名前や作者名がわかる方はいらっしゃるかな？ 答えは、次回2月の「かわらばん」で紹介。

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」入塾申し込み、お問い合わせ

電話：0120-22-7911 メール：kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp

株式会社ミズ 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局

1 1日 野菜350g
2 毎食たんばく質1品
+ スクワット10回
3 1日8000歩 歩く
(あと1000歩、あと10分多く歩こう)

