

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばんNo.53

12月

ご注意!! お餅、入浴、脚立



餅による窒息

死亡事故の4割が1月に1割が正月三が日に発生

令和3年12月8日消費者庁発表

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、平成30年夏から医師で作家の鎌田實先生による健康指導が行われています。今年は、先生自ら塾活動のさらなる活性化を提案され、スタッフ一同、新しい健康講座の充実、「鎌田の教え」16項目の広報に勤めました。今月20日には、塾の利用規約の改訂を実施し、新年に向けて再スタートを切っています。塾生の皆様は12月にお送りしている資料を今一度お目通しください、がんばりすぎず、楽しく、ワイワイがやがやの健康長寿実践を来年もよろしくお願ひします。

ところで、年末年始、特に高齢者が注意したいことが上の見出しです。毎年、消費者庁が12月に国民に呼びかける注意喚起事項。高齢者の入浴中の事故が急増するのも12月、1月。餅をのどにつまらせたり、年末の大掃除で高いところから落下したりして、救急搬送される高齢者が増えるのもこの季節。鎌田實先生も、入浴前後の室温の差が及ぼす身体の危険については何度か講演で触れられていますが、入浴前に脱衣所、風呂場を暖めておくことで急激な温度変化を避けましょう。暖房器具がない場合、たとえばシャワーで風呂場を湯気でいっぱいにするお湯の貯め方などもお試しください。

また、年末の大掃除に張り切りすぎて、高い所から落ちたり、上を向く体勢を続けてクラクラしたり等々を避けて、くれぐれも安全な年末年始をお過ごし願ひします。

日頃、1日野菜350g、スクワットやウォーキング、適度なタンパク質摂取など、健康管理に気をつけている方でも、事故に遭遇してはその努力も報われません。冬は屋外の交通事故より、家の中の事故にどうぞお気をつけください。



入浴中の溺水

自宅の浴槽内での死者数は交通事故の約2倍!

令和3年12月8日消費者庁発表

掃除中の転落事故

大掃除をすることが多い12月に多く発生

令和3年12月8日消費者庁発表



事故を防ぐためのポイント

～消費者庁からの呼びかけより抜粋～

- ・餅は一口で無理なく食べられる量にしましょう。
- ・あらかじめ茶や汁物などでのを潤してから食べましょう。
- ・餅はゆっくりと噛んでから飲みこむようにしましょう。

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ・食後すぐや、飲酒後、薬服用直後の入浴は避けましょう。
- ・湯温は41℃以下、湯につかるのは10分以内に。
- ・浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

- ・脚立やはしごを使った高所作業は避け、やむを得ない場合は安定した場所で無理なく行いましょう。
- ・すべりやすい場所で掃除をする場合は、転倒に注意し、足元が濡れていたら拭き取りましょう。
- ・洗剤などの注意表示、取扱説明書をよく確認し、正しく使いましょ



ドリルの第4弾登場！「鎌田實の大人のうきうき健脳ドリル101」

鎌田先生監修の「健脳ドリル」は大好評で、11月末に第4弾が出ました。二見書房、税込み価格1,210円。10月の講演にもあった「腸脳相関」についても詳しく書かれています。

健康寿命1位に輝いた健康長寿実践塾の講師陣

鎌田實の大人のうきうき **健脳ドリル101**

脳が自覚める1日1問

脳を刺激するハッピー生活術

ドリル×運動×食事・睡眠で人生100年をセキララと生き抜く

脳を刺激する 腸内環境の整え方 認知機能を落とさない 脳活

脳を刺激する 腸内環境の整え方 認知機能を落とさない 脳活

脳を刺激する 腸内環境の整え方 認知機能を落とさない 脳活

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