

# ほうかつだより

安城市地域包括支援センターひがしばた 第22号 令和4年12月発行  
住所:安城市東端町鴻ノ巣 72-2 電話:(0566)73-8210

## 認知症高齢者搜索模擬訓練を開催しました

明祥プラザまつりにおいて 11/12(土)9:00~12:00 に認知症高齢者搜索模擬訓練を行いました。小さなお子さまからご高齢の方まで 54 名の方に参加いただきました。

安城市では、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し、認知症の人とその家族を地域で支える取り組みを進めています。

今回の訓練では、認知症の高齢者役が行方不明になったと想定し、搜索と声かけによって認知症の方への対応と理解を深めていただきました。



どのように声かけをしたら良いかとドキドキされたかと思いますが、高齢者役の視界に入ってから、ゆっくりと優しく、怖がらせないように配慮しながら声かけをして下さいました。



訓練後のアンケートでは「疑似体験できて勉強になった」「これをきっかけに困っている人がいたらためらわずに声をかけたい」等のお声をいただきました。ご協力ありがとうございました。

にんちしょう ひと たいおう 認知症の人への対応は「3つのない」を基本に

おどろ 驚かせない

いそ 急がせない

じほんしん 自尊心を傷つけない

くたいてき たいおう 具体的な対応のコツ

- ◎ビックリさせないようにゆっくり近づいて相手の視野に入る
- ◎なるべく一人で声をかけ、一定の距離を保つ
- ◎ゆっくり穏やかな口調で、笑顔で話しかける
- ◎まずはあいさつをし、優しくわかりやすい言葉で話しかける
- ◎会話をしながら、名前や住所などの情報を聞き出す

「こんにちは」  
「いい天気ですね」

「何かお困りですか？」

「お名前はなんとおっしゃいますか？」  
「どちらに住んでいますか？」

し 知っていますか？

あんじょうし み 「安城市見つかるつながるネットワーク」

認知症等で行方不明になるおそれのある人の中には、登録番号が記載されたシールを持ち物に貼っている人がいます。このシールは、本人の情報を事前に市に登録し、行方不明になった場合、早期発見・保護につながる手助けになります。

道に迷ったり、行方不明と思われる人を見かけたら警察に情報提供をしてください。もし、その人がシールを貼っている場合は登録番号を伝えるとより早く早期発見・保護につながります。ご協力をお願いします。

安城市  
001



※認知症に関して、詳しく知りたい方、ご相談等ある方は、

お気軽に地域包括支援センターひがしばた(☎73-8210)までご連絡下さい。



# 餅による窒息事故にご注意ください



1月は、雑煮や餅つき・鏡開きといった日本の風習にあわせて、家庭やイベント等で餅を食べる機会が多くなります。しかし、それに合わせて高齢者の餅による窒息事故も急増するので注意が必要です。

## なぜ餅が窒息事故を起こしやすいか？

餅は「もちもち」した食感が特徴的ですが、その食感の高い付着性があり、その付着性により餅は喉に張りつきやすく、窒息の原因となります。

また、餅はやわらかいというイメージがありますが、温度が下がるにしたがって硬さが増す性質があります。お椀の中ではやわらかそうに見える餅も、口の中に入れて喉を通る時には温度が下がり硬くなってしまいます。硬くなるとしっかり咀嚼(そしゃく)することができず、大きな塊のまま飲み込んでしまうために窒息のリスクが高くなってしまいます。



## さらに、高齢になると

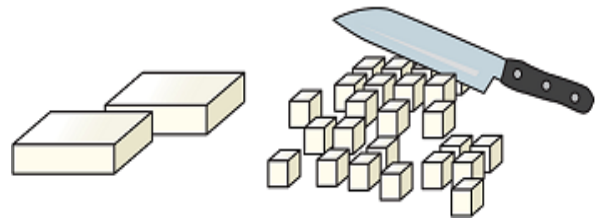
- ✓ 歯の機能が衰え、かむ力も弱くなる
- ✓ 唾液の量が少なくなる
- ✓ 飲み込む力が弱くなる
- ✓ 咳などで押し返す力が弱くなる

口内や喉の機能低下により窒息のリスクが高まります

## 餅による窒息事故を減らすために

### ① 餅は小さく切っておく

調理の段階であらかじめ小さく切っておきましょう。



### ② 先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておく

高齢者は唾液の分泌が少ないので、先にお茶や汁物などを飲んで、喉を潤しておきましょう。ただし、餅が上手く飲み込めないからといって、お茶などで無理やり流し込もうとするのは危険です。お茶や汁物はあくまでも唾液の補助と考えましょう。

### ③ 餅はよくかんで唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込む

餅を食べるときは、少量ずつ口に入れ、よくかんで食べましょう。よくかむことによって、唾液の分泌も促され、餅と唾液がよく混ざり合うようになり、スムーズに飲み込めるようになります。そして口の中の餅をすべて飲み込んでから、次の餅を口に入れるようにしましょう。



★今年も残りわずかとないましたね  
良い年末年始をお過ごしください