

# 食育通信～職場で食場環境を考えよう～

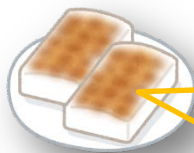
Vol.23

平成29年12月1日

## ～ご両親やご祖父母にお伝えいただきたい感謝の「きもち」と 「おもち」の知識(長寿介護課)～

窒息の事故は家庭内で起こることが多く、特に餅による窒息事故は高齢者に非常に多く発生しています。年末年始に餅を食べる機会が多いため、12月、1月に事故が集中しています。厚生労働省の統計によると、年間を通じて「不慮の窒息」による死亡者数の85%以上を65歳以上の高齢者が占め、特に1月は、**高齢者の方が占める割合は約90%にも及びます。**

### 考えられる原因 餅の特徴+加齢による口腔機能低下



温度が冷えるとくっつきやすく  
同時に固まりやすくなる  
(口の中、喉で冷える)



- ・咀嚼力&飲み込む力の低下
- ・唾液分泌量の低下
- ・口内の感覚、舌の圧力等の低下

### 安心安全に餅を食べる3つのキーワード

- ①うるおす！ 食前に会話や、口の準備運動をして、口や喉を潤しましょう
- ②小さく、よくかむ！ 口の大きさに合わせ小さめに、唾液が良く出るよう良く噛んで
- ③焦らない！ お茶等で流し込まず、ゆっくり食べましょう

○消費者庁からの注意勧告「餅の窒息事故がなぜ高齢者に起きやすいのか？」より引用

## ～第7回健康福祉まつり「災害時の食事を備えよう！」(福祉保健センター)～

11月12日に第7回健康福祉まつりが開催されました。今回、食育推進事務局では災害時の食事に関するクイズ、大人1週間分の備蓄食品の展示を行いました。TSS(食育推進市民会議)では災害時でも牛乳パックを使用してお皿を作れる「カトー折り」製作体験を実施しました。ブースには337人来所し、備蓄食品の展示を「こんなに必要なの?」「これなら家にあるもので大丈夫。」と確認しながら興味深く見ていただきました。みなさんもこの機会に各ご家庭の備蓄食品を見直してみてください!



☆☆☆☆☆「戸田市食育推進情報局」にぜひ遊びにきてください☆☆☆☆☆

福祉保健センターで行っている食育活動の取り組みや食育に関する教室等をPRするページを開設中です。

戸田市食育推進情報局<http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/236/health-shokuikujoho.html>