



1月は約5倍！他人事ではない餅の窒息事故

お餅を食べるときに特に注意していただきたいのは高齢者の方々です。高齢者は加齢により嚥下機能、唾液分泌量の低下、などの理由から、毎年噛み切れなかったお餅による窒息事故が相次いで発生しています。



右のページで、少し安全に食べられる「やわらかもち」をご紹介します。

それでも、詰まらせることは考えられ、もし、のどに詰まらせたなら、まずは、慌てず周囲の人に助け（救急車の要請・近くのAED機器の取り寄せ等含む）を要請しましょう。

その上で、意識が無い場合、心肺停止の危機が迫っています。心停止に対する心肺蘇生の手順を開始することになります。心臓マッサージを行なって下さい。

意識がある場合、背部叩打法もしくは腹部突き上げ法（※この方法は、妊婦や乳児にはNG。肋骨や胸骨の骨折や腹部臓器を損傷する可能性があるため、実施した場合、そのことは必ず救急隊に伝えてください。）を行います。詳しくは下記ホームページをご参照ください。

日本医師会 救急蘇生法 <http://www.med.or.jp/99/kido.html>

「やわらかもちの作り方」

食べやすい柔らか餅を紹介いたします。それでも詰まらせると危険ですので、ご家族と一緒に召し上がって下さい。（かみやすい飲み込みやすい食事のくふうより）



白玉粉に
ゆでじゃが芋を
加えた
やわらかい
おもちです

やわらかもちの
作り方

- 材料／団子8個分
白玉粉……………40g
じゃが芋……………40g
水……………小さじ1〜大さじ1
- 作り方
①じゃが芋は皮をむき、ゆでて熱いうちにつぶし、さます。
②①のつぶしたじゃが芋と白玉粉を混ぜ、水を少量ずつ加えながら練り混ぜて耳たぶくらいのやわらかさにする。8等分して丸め、それを平らにつぶす。
③なべに湯を沸かし、②の生地をゆで、浮いたらさらに1〜2分ゆでて冷水にとり、水けをきる。

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2 <small>17時まで</small>
3	4	5	6 <small>休診</small>	7	8	9 <small>17時まで</small>
10	11	12	13 <small>休診</small>	14	15	16 <small>17時まで</small>
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27 <small>休診</small>	28	29	30
31	1 <small>休診</small>	2 <small>休診</small>	3 <small>休診</small>	4	5	6 <small>17時まで</small>

(G)KF STUDIO

