

# 健康コラム



## 美味しく楽しく安全に 食べる



Vol. 77

健康増進係歯科衛生士

- 誤嚥・窒息事故の多くは、日常の食事中や間食を食べながら発生しています。これらの原因の多くは、食べ物が粉碎されないままに誤嚥したことになるものです。
- 窒息の事故は、食べる機能が未熟な乳幼児・歯が生えかわる時期の児童や飲み込む機能が衰え始める高齢者に多くみられます。窒息を起こしやすい食品として餅やだんご、あめなどがあげられますが、食べ方によっては、大半の食品が窒息の原因になるといっても過言ではありません。
- 窒息事故を予防する食べ方
- ① ほおばらず、前歯で噛みきり、少量ずつ口に入れる
  - ② 急いで飲み込まずにゆっくりよく噛み、唾液とよく混ぜ合わせて飲み込む習慣をつける
  - ③ 水分の少ない食品は、お茶や水を飲んで喉を湿らせて食べる
  - ④ 食べ物を口に入れたまましゃべらない。口に食べ物が入っている時に話しかけない
  - ⑤ 乳幼児、学童、高齢者と食事をする際は様子を見守る
  - ⑥ 応急処置の方法を知る

### 『心が元気になる相談室』のご案内

#### 毎月1回 末吉中央公民館にて開設

開催日：12月16日（月）午後1時30分～

場所：末吉中央公民館

カウンセラー：勝吉恵美子先生（臨床心理士）

連絡先	担当課	電話番号
	本庁・保健課 健康増進係	0986-76-8806
	福祉係	0986-76-8807
	大隅支所・保健福祉課	099-482-5925
	財部支所・福祉課（福祉事務所）	0986-72-0936

※事前の予約が必要です。上記連絡先までご連絡ください。

※相談体制が2通りに拡充されました。

#### 随時 先生宅にて開設

カウンセラー：加藤浩一先生（臨床心理士）

場所：加藤先生宅（都城市妻ヶ丘町）

予約受付時間 午前9時30分～午前11時30分

電話番号 自宅：0986-24-9999

携帯：090-8918-5360

※事前の予約（匿名可）が必要です。予約時間内にお電話ください。その際にカウンセリングの日時をご案内します。

## 10月の子牛せり市結果

曾於中央家畜市場（10/28～10/30）

※価格は税込です。

地区名	性別	頭数（頭）	最高額（円）	kg単価（円）	平均価格（円）
曾於市	雄				
	メス	306	952,350	1,876	503,856
	去勢	377	846,300	1,910	573,175
	計	683	952,350	1,896	542,118
曾於地区	雄	1	630,000	2,333	630,000
	メス	663	952,350	1,857	499,504
	去勢	854	926,100	1,910	574,907
	計	1,518	952,350	1,889	542,010

12月の子牛せり市は、12/18～12/20の予定です。

※価格は税込です。