

コミナス便り



コミュニティナーズの^{ますだあやな}栞田 采那です。
西吉野町を中心に活動しています。

このごろ、西吉野町の宗椈上地区を中心に訪問活動をしています。この地域は市街地から車で1時間弱かかり、多くのシニア世代が一人で暮らしています。

先日、車で移動中に地域の人が2人で歩いていたので声をかけると「運動のために散歩中です」と楽しそうに話しながら、一步一步しっかりとした足取りで散歩されていました。よく散歩しているとのこと、「早朝に散歩すると時々、暗闇で鹿に出会うこともあるよ」と山深い西吉野の集落らしいエピソードを教えてくださいました。

このように住民同士で声を掛け合い、散歩や道の掃除、地域の集まりなどに参加し、日ごろから交流していることで、お祭りや伝統行事が途絶えることなく、地域の生活スタイルが今も守られているのかなと思います。地域の皆さんが、これからも住み慣れた地域での生活が続けられるよう、コミュニティナーズとして訪問活動を続けていきます。

最後に、まだまだ寒い日は続きますが体調管理に注意し、冬を乗り越えましょう。



▲いつも仲良く散歩されているおふたり



▲お茶会に誘ってもらいました

もしかして認知症？ 認知症の困りごとは 「五條市認知症初期集中支援チーム」 がサポートします

認知症またはその疑いがある人やその家族をチームメンバーが訪問し、必要に応じたサポートを行っています。具体的なサポート内容は、認知症に関する情報の提供や医療、介護サービスの利用に繋げるための支援です。

認知症で困っている人、不安に感じている人は、気軽に相談してください。



【チームのメンバー】

認知症サポート医・保健師・社会福祉士等で構成しています。

【対象となる人】

- 自宅生活しており、原則40歳以上で、認知症が疑われる、または認知症があり、次のいずれかの状態の人とその家族
- ▼医療サービス・介護サービスを受けていない、または中断している
- ▼認知症の症状が強く、対応に困っている

【相談・問合せ先】

地域包括支援センター
(内線309)

五條病院トピックス 五條病院 ☎22-1112

食べ物で起こる病気に注意！

今年のお正月は、コロナ禍のため帰省や旅行を控える皆さんも多く、いままでとは違う雰囲気の中で迎えることになりました。

今回のテーマは食べ物で起こる病気についてです。正月といえば、餅をのどに詰めて救急車で運ばれる人が毎年全国で何百人も発生しています。その約9割が60歳以上の高齢者とされています。高齢になるとかむ力や飲み込む力が衰えて、窒息の危険性が増します。予防策として①水分で喉をうるおしてから食べる ②小さく刻んで食べる ③冷えた餅は食べない(固くてのどに張りつく) ④あわてて食べず一口ずつゆっくりと ⑤丸のみせずによくかんで ⑥しゃべりながら食べないなどの注意が必要です。餅以外にも肉の塊や練り物などを丸のみして詰まらせることも起きています。

その他、誤って飲み込んだ魚の骨が、のどや食道、胃、腸に刺さる病気も頻繁に起きています。特にタイやブリの骨は固くて深く刺さり、緊急手術になることもあります。特に高齢者・子どもでは魚の骨がうまく除けないこともあるので、注意が必要です。

また、熱すぎる飲み物や食べ物にも要注意です。熱々の餅やたこ焼き、シチュー、グラタンなどを一気に飲み込むと喉、食道、胃に熱傷(やけど)を生じてひどいときには潰瘍になり、狭窄(通り道が狭くなる)を起こして食事が通らなくなることもあります。健康に過ごせるよう、食事のとり方や内容に気をつけましょう。

外来診療のご案内

- 初診受付 8時30分～11時30分
- 診察開始 9時～

診療科目	月	火	水	木	金
内科	○	○	○	○	○
整形外科	○	—	○	○	○
皮膚科	—	○	—	○	—

■休診日 土・日・祝日、年末年始

☎五條病院 内科

消防トピックス 五條消防署 ☎22-3310

2020年は26件の火災が発生 防火・防災意識を高めましょう

2020年、五條消防署管内では26件の火災(建物10件、林野1件、その他15件)が発生し、2019年の15件から大幅に増加しました。その中でも枯草焼きやごみの焼却が原因の火災が、5件から18件と約3倍の増加となっています。

火災をなくすには、市民一人ひとりがさらに防火、防災意識を高める必要があります。「五條市=火災をゼロ」を目標に、出火原因を振り返り、ちょっとした心掛けで火災を起こさないよう次のポイントに注意してください。

- ▼電気機器に異常を認めたら使用せず、修理または交換を！
- ▼家や暖房機器の周囲に燃えやすい物は置かない！
- ▼車両への機器、機材の取付けは確実に！または専門家に依頼！
- ▼火の付いたローソクからは目を離さない！
- ▼野焼き行為の禁止！
- ▼枯れ草の焼却は気象情報に気を付け、乾燥や強風下での行為はやめましょう！

