冬に多い高齢者の事故 入浴中の事故・餅での窒息に注意

意識がない、普段と様子が違うときは 119番 通報

事故を予防し、発生しても慌てず冷静に対処することが大切です。万一に備え、応急手当ての方法を学びましょう。
問 消防局救急課(☎025-288-3260)

入浴中の事故(ヒートショック)



急激な温度変化により血圧が変動することで起こる健康被害です。失神や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こし、市内では毎年100人以上が亡くなっています。

予防のポイント

- **脱衣所を暖める**
- **風呂のふたを開けておく**
- 湯温は**41℃以下**にする
- **食後、飲酒後、服薬後すぐの入浴は避ける**
- **入浴前に水分補給**をする

※部屋を移動するときは上着を着る

応急手当て

- 浴槽から引き上げて横に寝かせる。引き上げることができなければ、溺れないように身体を支えるか、浴槽の栓を抜く
- 呼吸をしていないときは心肺蘇生法を行う

餅での窒息



予防のポイント

- **のみ込みやすい大きさ**にする
- 食べるときは**よくかむ**

応急手当て

❶手の付け根で肩甲骨の間を強くたたく(背部叩打法)

❷後ろから持ち上げ、腹部を上方へ圧迫する(腹部突き上げ法)

※反応がなければ胸骨圧迫を行う



❶背部叩打法



❷腹部突き上げ法

申し込み不要

おでかけナビ

申し込みなしで参加・観覧できる催しを紹介します。開催時間や休館日は12月31日(木)までの情報です。
※障がい者などは入館料が免除される場合あり。詳しくは施設へ要問い合わせ
日日時 時時間 場会場 対対象 定定員 ¥参加費

ゆいぽーと
中央区二葉町2 ☎025-201-7530

●**滞在アーティストの作品展** 日11月28日(土)まで9時～17時半 ※あす16日は休館 ¥無料

マリンピア日本海
中央区西船見町 ☎025-222-7500

●**企画展示「カマイルカレスキュー」** 日来年1月11日(祝)まで9時～17時 ※12月29日(火)～来年1月1日(祝)休館 ¥入館料

岩室健康増進センター
西蒲区石瀬 ☎0256-82-2270

●**岩室マルシェ** 耳つぼマッサージ、販売、占い、ほか 日11月21日(土) ¥無料

アクアパークにいがた
西区笠木 ☎025-264-6400

❶**おもちゃ病院** 日11月22日(日)
❷**いい風呂の日** 飲み物か入浴剤をプレゼント 日11月26日(木)
❸**クリスマスイベント** お菓子を配布 日12月20日(日) 対小学生以下 定先着100人
❹**冬至ヒバ玉風呂** 日12月22日(火)
▶時10時～22時(❶10時～14時) ¥入館料(❶は要部品代実費)◀

蔵の宿「菱風荘」
北区前新田 ☎025-388-5314

●**福島潟冬鳥観察ウオーキング** 日11月29日(日)6時半～7時半 集解同施設 ¥無料

マンガの家
中央区古町通6 ☎025-201-8923

時14時～15時半 ¥無料
●**キャラクター作り教室** 日11月23日(祝)
●**クリスマスカード・年賀状イラスト作り** 日12月19日(土)・20日(日)

燕喜館
中央区一番堀通町 ☎025-224-6081

●**和楽器体験** 日12月6日(日)10時～15時 ¥無料

こども創造センター
中央区清五郎 ☎025-281-3715

❶**市ジュニア合唱団クリスマスコンサート** 日12月6日(日)10時半～11時15分 対18歳以下と保護者
❷**ウサギを見てお絵描き** 日12月20日(日)13時半～15時半 対4歳～18歳 定20人
❸**保育士体験** 日12月26日(土)9時半、11時 ※各1時間15分 対3歳～小学生と保護者 定各20人
▶¥無料(❷500円)◀

市児童センター
中央区東万代町 ☎025-246-7715

●**カプラ®ブロック** 日12月6日(日)13時～14時 対小学生以下(未就学児は保護者同伴) ¥無料

子育て応援ひろば
中央区西堀前通6、Co-C.G.ビル4階 ☎025-226-7730

対小学3年生以下(未就学児は保護者同伴) ¥無料
●**絵本読み聞かせ** 日12月10日(木)・24日(木)11時～同30分
●**演奏会** 日12月13日(日)14時～同30分

北区郷土博物館
北区嘉山 ☎025-386-1081

●**笹団子ストラップ作り** 日12月20日(日)10時半～15時 ¥一般300円、高校・大学生170円、中学生以下40円

新津美術館
秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-25-1300

時13時半～15時 定各先着50人 ¥無料
●**美術講座「トルコの古代遺跡＆博物館めぐり」** 日11月28日(土)
●**美術講座「伊勢神宮に関するよもやま話ー遷宮、伊勢音頭」** 日12月5日(土)

文化財センター
西区木場 ☎025-378-0480

●**まいぶんポート感謝祭** 勾玉作り、囲炉裏体験、ほか 日12月5日(土)・6日(日)10時～16時
※各イベントの開催時間、料金など詳しくは同センターホームページに掲載。申し込みが必要なイベントは、別冊情報ひろば2面に掲載

そのほかの催し

●**企画展「越後糸魚川鬼舞の北前船主 伊藤家と新潟」** 日12月13日(日)まで9時半～17時 ※月曜(祝日の場合翌日)休館 場旧小澤家住宅(中央区上大川前通12) ¥一般260円、小・中学生130円 ※土・日曜、祝日は小・中学生無料 問歴史博物館みなとぴあ(☎025-225-6111)

●**人権イラスト展** 市内の小学4年生が描いた入賞作品を展示 日場11月21日(土)～29日(日)9時～21時半…巻地区公民館(西蒲区巻甲)▷12月8日(火)～17日(木)8時～18時…東区役所 ¥無料 問広聴相談課(☎025-226-1016)

●**市民呈茶席 新潟裏千家男子の会** 日12月6日(日)10時～15時 場市民茶亭 遊神(中央区一番堀通町) ¥一般700円、小学生以下300円 問文化政策課(☎025-226-2631)

●**いもジェンヌ祭り** 日12月12日(土)・13日(日)12時～16時 場いっぺこ～と(西区亀貝) ¥入場無料 問西区役所農政商工課(☎025-264-7623)

児童相談所虐待対応ダイヤル☎189(いちはやく)へ連絡