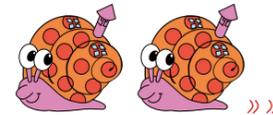


かたつむり 通信

こんにちは。1ヶ月ぶりの登場の でんでん です！（かわいい名前募集中）



夏の暑さも弱まり、過ごしやすい季節になりました。

しかし、安心できないのは家庭内での事故。
これから寒くなるにつれ、もっとも危険が多くなるので、
今回の特集は浴室と階段で起こる家庭内事故についてです。

特集 家庭内事故

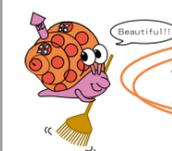
家庭内事故でありがちな、階段と浴室の事故の状況を比べて、安全対策を行いましょう！

骨折が多く、 後遺症が心配なケースも多い 1位 擦り傷・打撲 (65%) 2位 骨折 (16%) 3位 脱臼・捻挫 (13%)	家庭内で 圧倒的に多い 階段	VS	重傷に なりやすい 浴室	死亡事故の割合も高く 危険度の高い場所 1位 打ち身・擦り傷 (45%) 2位 刺し傷・切り傷 (20%) 3位 やけど (19%)
	階段の不具合 □ 手すりがない □ 急な階段 (13段以下や踏面が狭い) 照明不十分 □ 昼間でも暗い	現 状	転倒の恐れ □ 床が滑りやすい □ 段差につまずく やけどの恐れ □ シャワーで誤って 熱湯をかける	

上記の中で該当するものがあれば、対策の欄で解決しましょう！

階段の不具合 □ 手すりの設置 (できれば両側) □ 階段を緩やかにする (踊り場を作る) 照明不十分 □ 足元灯の設置 (人感センサーがおすすめ)	改築・新築時の対策	転倒の恐れ □ 手すりの設置 □ すのこなどの設置 (段差は20mm以下) やけどの恐れ □ 温度設定のできる 追い炊きへ交換	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	--

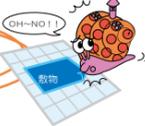
改築や新築を考えていない方は、日常で簡単にできる安全対策を行いましょう！



砂ほこりやほこりでも滑りやすくなるので
こまめに掃除をしましょう。

日常対策

床に滑り止めのため敷物を敷く場合、
つまずいたり滑ったりすることを避けるため
スペースいっぱい敷き詰めましょう。



今回の料理

テーマ 血液をサラサラにする！

材料

水煮大豆1/2カップ かぶ2個 れんこん100g
にんじん1/2本 しめじ・しいたけ・まいたけ各1/2パック
(4人分)
昆布3cm角分 牛乳1カップ コーン缶詰(クリームタイプ)1/2カップ
ブイヨンキューブ1個 万能ねぎ2本 しょうが少々

作り方

- ① にんじん、れんこん、かぶは1cm厚さのいちょう切り。
きのこ類は食べやすい大きさに処理する。
- ② 鍋ににんじん、れんこん、かぶを入れ、水をひたひたに加える。
ブイヨンキューブを加えて火にかける。煮えたら大豆・きのこ類を加えさらに煮る。
- ③ ②に牛乳とコーン、1cm角に切った昆布を加えてひと煮立ちさせ、
万能ねぎとみじん切りにしたしょうがをちらすと出来上がり。

point

コレステロールを吸着して排泄する
食物繊維がたっぷり摂れます。



根野菜ときのこのシチュー

ヘルシーシチュー
お試しあれ！

江戸川の行事カレンダー

休日診療

夜中に子供が発熱したら・・・
(休日・夜間・深夜に発熱や腹痛などの発病した場合)



江戸川区医師会夜間急患診療所 (診療科目：内科・小児科の急患)
TEL 03-3651-5270 診療時間：21時～翌朝6時
〒132-0021 中央4-24-14 (江戸川保健所隣)

10/10 (日) 第27回 江戸川区民まつり 都立篠崎公園/上篠崎
(ニューイベント開催！)

10/25 (日) 第25回 江戸川マラソン大会 江戸川区陸上競技場/清新町
(定員がある競技もありますので、お早めに！)

2004 SEPTEMBER 9

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 大安	2	3	4
5	6	7 大安	8	9	10	11
12	13 大安	14	15	16	17 大安	18
19	20 敬老の日 祝日	21	22	23 大安 秋分の日	24	25
26	27	28 十五夜	29 大安	30		

2004 OCTOBER 10

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5 大安	6	7	8	9
10	11 大安 体育の日	12	13	14	15	16 大安
17	18	19	20	21	22 大安	23
24	25	26	27	28 大安	29	30
31						



