

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119

高齢者を守る！ **窒息**を防ぐために



食べやすく調理



姿勢よく



ゆっくり噛んで



水分を取りながら



▲ 窒息したら...

**背部叩打法**

前かがみにさせて  
背中を叩く



ただちに  
**119番！**



2026年12月



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

メモ