

冬場の温度差に要注意!

安全な入浴方法



冬季は高齢者の入浴時の事故が起きやすい季節です。寒冷地の飛騨地域では『ヒートショック』に注意が必要です。安全な入浴で健康な毎日を過ごしましょう。

ヒートショックとは?

温かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化により、血圧が上下に大きく変動することで起こる健康被害です。症状として意識消失や不整脈などが現れ、脳血管疾患や心疾患の引き金となることがあります。

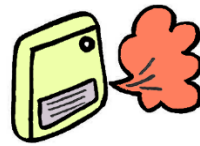
<ヒートショックの危険が高い方>

1. 高齢者
2. 高血圧の方
3. 糖尿病や脂質異常症の方

血圧が高い・低いなど、体調が悪い時は
入浴を控えましょう

入浴事故を防ぐポイント

① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

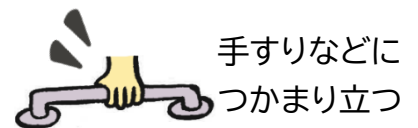


② 入浴前後は水分補給をしましょう



③ お風呂の温度は41度以下、湯船につかる時間は10分までを目安にしましょう

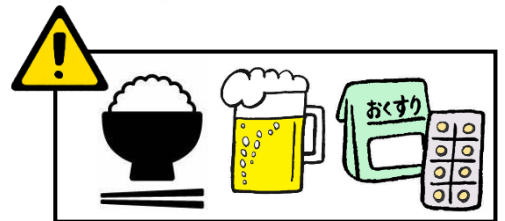
④ 湯船から急に立ち上がらないようにしましょう



⑤ 転倒に注意しましょう



⑥ 食後すぐ、飲酒后、服薬後の入浴は避けましょう



⑦ 入浴前に家族に一声かけましょう

お風呂
入るさ~

⑧ 高齢者の入浴中は注意しておきましょう

気をつけて~

参考:【消費者庁ホームページ】

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_013/

【問い合わせ】 飛騨市地域包括支援センター

ハートピア古川内: ☎0577-73-6233 神岡窓口: ☎0578-82-1456