



月刊

セーフコミュニティ認証の町 “箕輪町”

セーフコミュニティニュース



2010年(平成22年)5月1日創刊

～あいさつで広げよう地域の絆～

第94号

ご高齢の方必見です！ 安全・安心なお風呂の入り方

「ヒートショック」という言葉をご存じですか？一般的には「**暖かい部屋から寒い部屋への移動など急激な温度変化によって、血圧の急変動など体が受けるショック**」のことをいいます。特に、お風呂に入る際は、脱衣所から風呂場へ移動したり、入浴中に浴槽に出入りしたりと、温度差を多く体感します。体への負担を少しでも減らすには、温度差を少なくすることがポイントです。次のことに気をつけてみましょう。

あらかじめ脱衣室、浴室を温めましょう

- 脱衣室に暖房器具を置きましょう。
- お湯を張るときは高い位置からシャワーで入れるか、浴槽のフタを開け浴室を湯気で温めましょう。



熱いお湯いきなり入らない

- お湯は38～40℃が理想です。
- お湯は手足からかけ始め、肩、背中へかけていきましょう。
- 浴槽には5分くらいつかって、入浴時間は20分以内にしましょう。



浴槽への入り方の工夫

- 浴槽のフタを胸の前に置きましょう。もしもの時にフタによりかかることが出来ます。
- 肩までどっぷりつからず、みぞおちくらいまでの半身浴にすると、心臓への負担が軽くなります。

こんな時の入浴は控えましょう

- 体調の悪いとき
- 早朝・深夜の入浴
- 飲酒・食事の直後
- 運動の直後
- 血圧降下剤、精神安定剤、睡眠薬の服用後



問合せ先

総務課

セーフコミュニティ推進室

☎79-3111 (内線193)