

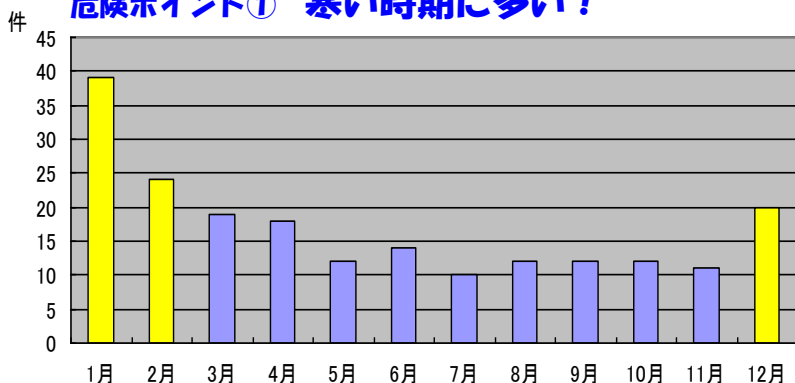


～寒い日はお風呂がイイね！～

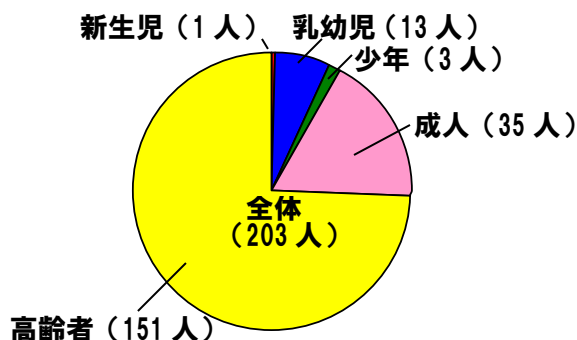
冬のお風呂は危険がいっぱい

浴室内で体調を崩して救急車で運ばれたケースから、危険ポイントを調べてみよう。

危険ポイント① 寒い時期に多い！



危険ポイント② 高齢者が多い！

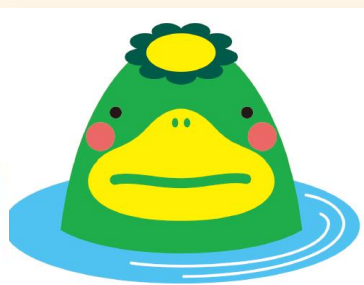


出典：久留米広域消防本部「救急搬送データ」より

高齢者の方必見！ 安全・安心なお風呂の入り方

こんな時は 入らないようにしましょう

- 体調が悪いとき
- 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



入浴前後は水分補給をしましょう

- のどが渇いたという実感がなくても、お風呂に入る前と後には、コップ1杯ほどの水を飲みましょう

熱いお湯いきなり 入らないようにしましょう

- お湯は41度以下が適温です
- お湯は手足からかけ始め、肩、背中へとかけていきましょう
- 浴槽には5分くらいつかって、入浴時間を20分以内にしましょう

脱衣室・浴室を温めておきましょう

(※ヒートショックを防ぎましょう)

- 脱衣室には暖房機を置きましょう
- お湯を張るときは高い位置からシャワーで入れるか、浴槽のふたを開けて浴室を暖めておきましょう(湯気で温まる)

浴槽のふたを胸の前に置き 半身浴にしましょう

- もしもの時にふたによりかかることができます
- 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

※ ヒートショックとは、急激な温度変化が短時間に起こり、血圧がいきなり変化する現象です。死亡事故へ繋がる可能性があります。