



本年もよろしくお
願い
申し上げます

入浴中の事故にご注意ください

高齢者の事故のうち、「不慮の溺死及び溺水」による死亡者は、年々増加傾向にあります。これらの多くは「浴槽」における入浴中の事故であり、11月～3月の冬季に多く発生しています。今回は、入浴中の事故を防ぐためのポイントをご紹介します。



入浴中の事故を防ぐためのポイント



入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう



急激な血圧の上がり下がり
を抑えるために、入浴前
には脱衣所や浴室を暖め、部
屋との温度差をなくすこと
が大切です。浴槽の湯が沸
いたところで、十分にかき
混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくなど一つの
方法です。

湯温は41度以下、湯につかる時間は10分 までを目安にしましょう



湯につかる時間は10分
までを目安にし、長時間の入
浴は避けましょう。また、
目安として41度以下の湯
が推奨されているので、湯
はあまり熱くないようにし
ましょう。

浴槽から急に立ち上がらないように しましょう



急に立ち上がると体にか
かっていた水圧がなくなり、
圧迫されていた血管
は一気に拡張し、脳に行
く血液が減り、脳が貧血
状態になることがありま
す。

浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへり
を使ってゆっくりと立ち上がるようにしまし
ょう。

食後、飲酒后、服薬後すぐの入浴は控えま しょう



食後低血圧によって失神
することがありますの
で、食後すぐの入浴は避
けましょう。また、飲酒
後、アルコールが抜ける
までは入浴しないよう
に

しましょう。精神安定剤、睡眠薬等の服用直後
に入浴時間が重ならないように調整しまし
ょう。

入浴する前に同居者にひと声かけましょ う



入浴中に体調に異変があった場合は、周囲の人に早期発見してもらうことが
重要です。入浴前に周囲の方にひと声かけてから入浴するようにしまし
ょう。周囲の方は、入浴開始の時間を覚えておき、時間が長い、音がしない、
突然大きな音がしたなど何か異常を感じたら、躊躇せず声をかけるように
しましょう。

(参考：消費者庁ホームページ)

裏面もご覧ください

お餅を詰まらせないために

- ▼ゆっくり嚙んで、だ液とよく混ぜる
- ▼食べやすい大きさに、小さく切る
- ▼しっかりと飲み込む
- ▼お茶や水を飲んで、のどを湿らせておく
- ▼食べながらおしゃべりをしない
- ▼姿勢に注意
 - 足を床につけて、深く腰かけ、体を安定させる
 - 軽くあごを引く

(参考：NHK ホームページ「解説委員室」)



ホピ元気塾の開催

認知症高齢者のご家族や介護者のための情報交換・交流会を開催しています。お気軽にお問い合わせ、お立ち寄りください。

- 日にち 1月22日(水)
- 時間 ①午後2時00分～2時30分
②午後2時30分～
- 内容 ①認知機能低下の予防のための体操やゲーム
②情報交換・交流会
- 場所 ケアハウスユービ荘
(特別養護老人ホームホピ園3階)
- 費用 無料



高齢者あんしんセンターとは…



高齢者の抱える心配ごとや悩みごと、介護保険に関する疑問などの総合相談窓口です。電話や来所ばかりではなく、ご自宅へも訪問し、相談をお受けしています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ

<高齢者あんしんセンターホピ園>

- 住所：高崎市寺尾町621番地1(特別養護老人ホームホピ園内)
- 営業日及び営業時間：月～金曜日
午前8時30分～午後5時15分
(祝日、12月29日～1月3日を除く)
- 電話：027-324-8844

