

ほうかつ健康だより 清寿苑 11月

令和3年11月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

11月26日は「いい風呂」の日です



お風呂は体も心もリラックスできる時間ですね。

しかし、**冬季の入浴は注意**が必要です！

これから冬にかけて、家の中でも冷え込みや

温度差が生じやすく、事故が起こりやすい季節です。

安全に入浴するためのポイントを確認しましょう。



① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

高齢になると血圧を正常に保つ機能が低下します。
暖かい部屋から、温度の低い脱衣所、浴室に入
ることで血圧が上がり、その後温かい湯に入る
ことで血圧が低下し、脳内の血流量が減り意識を
失うことがあるため、溺死等の事故につながりか
ねません。



この急激な血圧変動を抑えるために、入浴
前には**脱衣所や浴室を暖めておく**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、フタを外してお
く」などして、できるだけ浴室を暖め、
温度差が小さくなるように工夫
しましょう。湯につかる前
にかけ湯を入念に行うのも◎



2



42℃で10分入浴すると体温が38℃近くに達し、高体温等による意識障害で、浴槽から出られなくなったり、浴槽内にしゃがみ込んだりして溺水してしまうおそれがあります。**長時間の入浴は避けましょう。**また、浴槽から出るときの**立ち上がり**は、手すりや浴槽のへりを使って**ゆっくりと**。



食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがあるので、**食後すぐの入浴は避けましょう**。飲酒によっても一時的に血圧が下がります。**飲酒後は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。また、体調の悪いときはもちろんのこと、精神安定剤、睡眠薬等の服用後も入浴は避けましょう。

【出典】消費者庁「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください！」

🍃🍃🍃🍃🍃🍃🍃🍃🍃🍃葉山警察署からのお知らせ🍃🍃🍃🍃🍃🍃🍃🍃🍃🍃

神奈川県下では、『還付金詐欺』の被害が増えています。

役所職員をかたり、「医療費の払い戻しがあります。」「税金の還付があります。」等と言って、携帯電話で通話しながらコンビニなどの無人 ATM 機を操作させ、犯人の口座に預貯金を振り込ませる手口です。

👉👉 ATM + 高齢者 + 携帯電話 = 還付金詐欺 👉👉

還付金詐欺の犯人のほとんどは、自宅固定電話に連絡してきます。

被害防止のために、犯人が嫌がる迷惑電話防止機能付き電話機の設置をお勧めします。

ご家族で、詐欺被害防止について話し合ってみましょう。