

# ヒートショックに注意!

～ポイントは、温度差をなくすこと  
・脱水に気を付けること!～

## ◎ 浴室・脱衣所で気をつけること!

- ▶入浴前に浴室・脱衣所を温めましょう!
  - ・脱衣所は→暖房器具を使ってあたためましょう!
  - ・浴室→浴槽のフタをあけておく
- ▶お風呂の温度は、**38℃～40℃程度**
- ▶湯舟につかる時間は、10分程度に
- ▶浴槽から急に立ち上がらない
- ▶冷え込む前、午後2～4時に入浴する



## ◎ トイレで気をつけること!

- ▶便座は暖房装置や便座カバー使う
- ▶夜トイレに行く時は、上着や靴下を身につけましょう!

## ◎ 脱水に気をつける!

- ▶暑い日だけでなく、水分をこまめに補給する
- ▶**アルコールを飲んでからの入浴は避けましょう**



## ◎ 生活習慣で気をつけること!

- ▶適度な運動・バランスの良い食事・規則正しい生活
- 高齢者・高血圧の方・糖尿病や脂質異常症の方は特に気をつけて

## ◎ 家族が一緒なら見守りを!

- ▶入浴するときは、**ひと声かけて家族に知らせておく**

