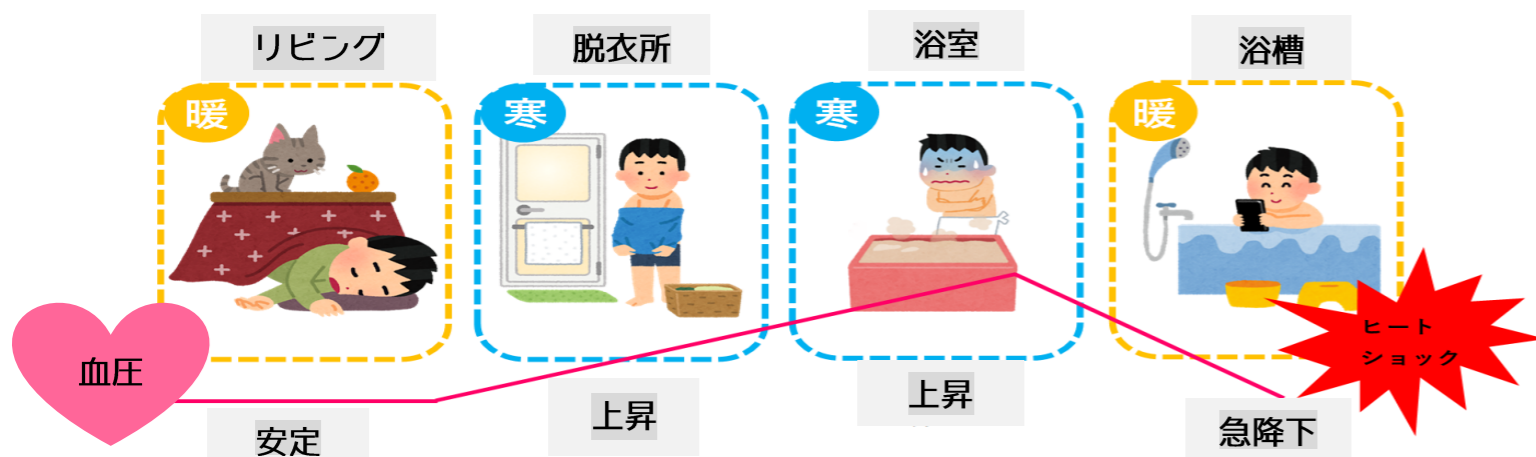




### ヒートショックとは

暖かい部屋から寒い部屋への移動などの急激な温度変化で血圧が大きく変動し体に負担がかかること。

若い人に比べて、暑さの感覚が鈍くなる65歳以上の高齢者は、特に要注意！



### お風呂

- 入浴前は、浴室や脱衣所を暖めておく
- 心臓から遠い手足からかけ湯をしてゆっくり、お湯の温度に体を慣らす
- 熱い湯は避けて、湯加減は40度程度
- 長湯は避ける  
お湯に浸かる目安は10分程度
- 浴槽から、急に立ち上がらない
- 食後、薬を飲んで後すぐ、飲酒後は入浴を避ける



### トイレ

- トイレの空間を暖める
- 暖房式の便座などで便座を暖める
- 座って排泄して、ゆっくり立ちあがるようにする
- 水分をとって、便秘にならないように工夫する



### 始めよう♪『ヒートショック対策』



#### 朝起きる前

- 体を温めてから布団から出るようにする  
⇒ 布団の中で伸びをする  
⇒ 手足の指の曲げ伸ばしをする



- 布団やベッドから手の届くところに、すぐに羽織れるものを準備しておく

#### 廊下

- 廊下などの移動空間を暖める
- 服をもう一枚、羽織る
- スリッパをはく
- 手すりを使う
- 夜中にのどが乾いたら、冷え切った台所にいかずに枕元で水分をとる



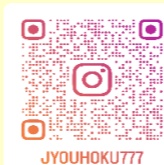
私、大丈夫?!

### ヒートショック 危険度チェック

- 65歳以上である
- メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓や肺、気管が弱い等と言われたことがある
- 自宅の浴室や脱衣所には暖房設備がない
- 1番風呂に入ることが多いほうだ
- 42度以上の熱い風呂が大好きだ
- 飲酒後に入浴することがある
- 浴槽に入る前のかけ湯をしない。または簡単にすませるほうだ
- シャワーやかけ湯は、肩や体の中心からかける
- 入浴前に、水やお茶などの水分をとらない
- 一人暮らしである。または、家族に何も言わずにお風呂に入る。



【目安】5個以上は『ヒートショック予備軍』



Instagram  
始めました!