

## ヒートショック

温度の急激な変化で、血圧は急上昇！急降下！

「自分は大丈夫」ではなく、年齢関係なく！注意しましょう。



### こんな時は入浴を避けよう

- ・食後すぐ
- ・飲酒した後
- ・薬を服用した後



### 脱衣所や浴室を暖かくしよう

- ・脱衣所に暖房を置く
- ・浴槽のふたを開けておく



### かけ湯をしよう

- ・心臓から遠い、「足→腹→胸の順」に体を慣らす



### 「温度と時間」の目安を知ろう

- ・熱い湯を避けて、「40度前後」
- ・湯に浸かるのは、「10分まで」



### 浴槽からゆっくり出よう

- ・手すりなどをもって、ゆっくり立ち上がる



### トイレも暖かくしよう

- ・便座を温める
- ・座って排泄して、ゆっくり立ち上がる
- ・水分摂取で便秘を予防



## 冬の隠れ脱水

夏のように汗かかないので、水分を摂る回数も量も減少…。  
空気も乾燥し、知らぬ間に脱水状態に…。



### 脱水症状

#### カサ



皮膚の乾燥  
かゆみ

#### ネバ



口の乾燥  
舌の表面に亀裂がある

#### ダル



体全体がだるい

#### フラ



ふらふらする

### こまめな水分摂取

#### <飲むタイミング>

- ・朝起きた時・食事の時
- ・入浴前後・寝る前
- ・トイレの後

#### <1回に飲む目安>

- ・コップ1杯（150～200ml）

### 食事からも水分を摂ろう

汁物や果物など、  
食事からの水分も  
意識しましょう。

※塩分、果糖の摂り過ぎに注意！

### 乾燥には湿度がポイント！

「湿度：50～60%」が目安

- ・加湿器を使う
- ・洗濯物を部屋に干す
- ・水を入れたコップを置く など

## 風邪をひかないための

## 感染予防

自分の体は自分で守る！毎日の生活から「予防」を心がけましょう。

### 効果的な手洗いの方法



※石けんで洗い終わったら、十分に水で流しましょう。

そして、清潔なタオルやペーパータオルで、しっかり！水分をふき取りましょう。

### うがいの習慣化

のどを潤し、  
粘膜の防御機能を保つ役割があります。

#### <タイミング>

- ・寝起き・人との会話の後
- ・食事の前後



### マスクの着用

人が多い場所では、  
マスクをしましょう。



## 転倒予防

転倒は、骨折や寝たきりになる原因の1つです。  
転倒の原因のポイントは、「ぬ・か・づけ」です。



### ぬ

濡れているところは  
滑ってこけやすい。

### か

階段・段差は  
つまづいて転びやすい。

### づけ

片付いていないところは  
つまづいてこびやすい



- ① 電気コードは歩く動線避けるか、まとめて固定。
- ② めくれやすいカーペット等は使用しないか、テープで止める。
- ③ 床に物を置かない。
- ④ 1～2 cmの段差は躓きやすい。テープを貼る等して目立たせる。

### 外出先

雨や雪の日は、道路や店舗内の床が濡れて滑りやすいので、足元や周囲に気を付けましょう。