

正しい入浴で 健康な毎日を!

脱衣所や
浴室は
暖かく!

入浴前に
かけ湯を
しよう!

湯温は
ぬるめで
41℃以下!



健康につながる 入浴の効果

リラックス 疲労回復 など

心身の健康につながります。



入浴で注意したい ヒートショック

暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ移動したり、熱い湯船に入ること、で、血圧の急変動を起こし、浴室内での転倒や失神、最悪の場合溺死につながります。

ヒートショックを予防して、入浴を楽しみましょう!

富山県では入浴中の事故が多い!

●毎年100人以上※が入浴中に亡くなっています。 ●主な原因であるヒートショックは予防できます。

9割が高齢者

冬季に多い

交通事故死
より多い

自宅の浴室で
起こりやすい

普段元気な人も
注意!

※人口動態統計「浴槽内での溺死及び溺水」

ヒートショックを防ぐ8つのポイント



1 こんなとき、 入浴は控えよう。

- ・食べてすぐ(30分~1時間以内)
- ・飲酒后、アルコールが抜けるまで
- ・体調が悪いとき
- ・精神安定剤、睡眠薬などの服用後
- ・朝早くや夜遅く



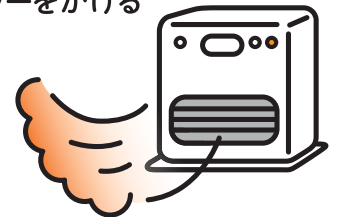
2 温度と時間の 目安を知ろう。

- ・湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は10分までの入浴がオススメ
- ・心臓に負担をかけないため、半身浴にしよう



3 脱衣所や浴室を 暖かくしよう。

- ・脱衣所に暖房を入れる
- ・浴槽のふたを開けておく
- ・入浴前に浴室全体にシャワーをかける



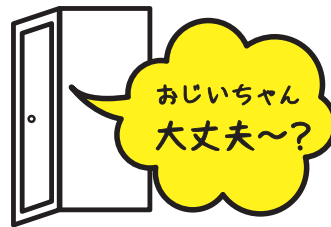
4 入浴前後の 水分補給を忘れずに。

水分補給をして、
入浴による脱水症状を予防しよう



5 入浴前は、家族に 声をかけよう。

早期発見のため、
家族もこまめに様子を見に行こう



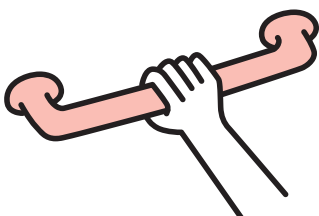
6 かけ湯をしよう。

心臓に遠いところから、
足→おなか→胸の順に
体を慣らそう



7 浴槽から ゆっくりと出よう。

立ちくらみを防ぐため
浴槽から上がる時はゆっくりと



8 転倒に注意しよう。

- ・浴槽のふたを半分のせていざという時、手をつけることを確保しよう
- ・床が濡れているため、手すりなどにつかまらしましょう



正しい入浴方法を
身に付けて、
お風呂を楽しもうね!

