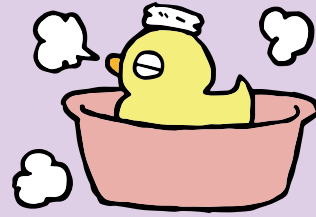


もう一度おさらい

# お風呂の

# キケン



冬はお風呂場での事故や体調不良が起こりやすい季節です。入浴中の危険をおさらいして、安全にお風呂を楽しみましょう。

## ヒートショック

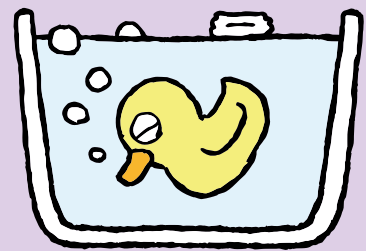


血圧は、寒いところで上がり、暖かくなると下がります。暖かさと寒さを交互に感じる場所では、血圧が急に上下するため、脳出血や脳梗塞・心筋梗塞などを引き起こします。冬場の浴室やトイレなどは特に危険です。

入浴前の前から脱衣所に暖房を入れて、室温を上げてから服を脱ぐようにすれば、温度差を感じにくく、血圧の急な上下を防げます。浴室に暖房がない場合は、熱めのシャワーで湯気を出しながらお湯をはると、浴室全体を温めることができます。また、熱いお湯や長風呂は心臓に負担がかかるので、お湯に浸かるなら、40℃までのぬるめのお湯が安全です。

**対策** 浴室と脱衣場の両方に暖房を

## 入浴中の眠気



血圧低下が原因の場合があります。そのまま眠ってしまうと、溺れてしまうことがあり危険です。

お湯につかって温まると、急に血圧が下がって意識を失うことがあります。入浴中に感じる眠気は、この

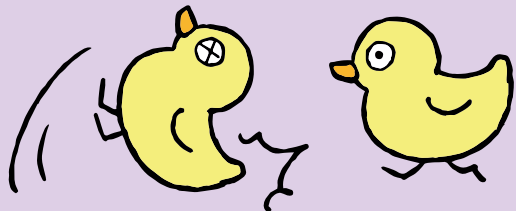
**対策①** タイマーを活用する

お湯につかる前にタイマーを設定しておけば、目覚まし代わりになり、また長湯も防げます。お湯に浸かる時間は、長くても10〜15分程度までに。

**対策②** 人に知らせておく

同居している人がいれば、万が一に備えて入浴することを伝えておきます。ひとり暮らしなら、家族・友人・ヘルパーなど、誰かが訪問しているときに入浴すれば、すぐに異常に気づいてもらえて安全です。

## お風呂での転倒



高齢になると、ふんばったり姿勢を維持したりする筋力が弱くなると転倒しやすくなります。浴室は床がすべりやすく、つかまるところも少ないので、転倒事故が発生しやすい場所です。寒さで体が動きにくくなる冬場は、特に注意が必要です。

**対策①** てすり・滑り止め設置

浴室の壁や浴槽のフチに手すりをつける、転びにくくなるだけでなく、転倒した場合でも衝撃を軽くすることができます。すべり止めマットは床だけではなく、浴槽の中に敷いて使うこともできます。

**対策②** いす・踏み台の利用

座面が高く肘掛けのついているシャワーチェアは、立ち上がり動作が楽になり、不安定な姿勢になりにくくなります。深めの浴槽は、またぎやすくするために踏み台を浴槽に沈めておきます。

2月の  
カレンダーは



節分



結のお正月

初詣



えべっさんが終わって  
空いてから行きました

今年最初の  
開所日は  
おせちとお鍋



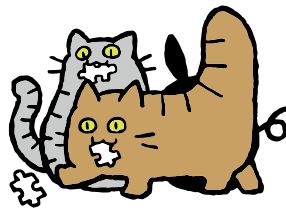
絵馬に  
願いを



デイサービス結ホームページ [day.yuinet.co.jp](http://day.yuinet.co.jp)  
Facebookも更新中!@yuimarlday

新型コロナウイルスの影響であまり外出をしなくなりましたですな。ところが、家にずっといてもそんなにすることもないのでテレビを見たりスマホをいじったりしているわけですな。で、家で何かできることは無いかなと考えてますと、ジグソーパズルが面白そうな気がしたので、買物のついでに家内と見に行きましたです。

## 所長コラム オオブリタ 日記



すし、何にでも興味津々なのですな。「何すんねんコラー」と追っ払ったところ、それぞれが部品をくわえて逃げていきました。さんざん追っかけて捕まえましたが部品はついに見つかりませんでしたです。おまけに噛まれましたし。やはり猫のいる家では何かを作ったりできませんな。パソコンを操作していても、どこからともなくやって来てキーボードの上を遠慮なく歩きます。そのまま座り込んだりもしますな。世間ではテレワークなどが推奨されていますが、たぶん猫を飼ったことがない人が言ってるんやろうなあとか思ったりもしますな。

「実家にあるやつをバラしてまたやり直したらエエがな」とか、「完成しても家には飾らん」とか、「や」などと、ネガティブなことばかり言うのでだんだんと意欲が低下してきます。一人で来ればよかったと後悔しましたが、まあここは我慢です。挙句に「どうせ猫らに邪魔されるで」と素晴らしいアドバイスをいただきます。

「ジグソーパズルは無理なんや。ちてしまいましたです。やっぱり家ではジグソーパズルは諦めた!やめとくわ」と言うとな家内が「あんだ、メタル弱いな」と言うではないですか。誰のせいやねん!と心で強く思いましたが、声に出して言うともたややこしいことになるのでぐっとこらえ、アマゾンでこっそりなんか買おうと思いましたがですな。

ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護  
通所介護・介護タクシー  
<http://yuinet.co.jp/>

ゆいまーるケアセンター  
ゆいまーるケアセンター総持寺  
デイサービス 結

茨木市沢良直西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697  
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875  
茨木市沢良直西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet デザインラボ ユイネット ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング