

こんにちは！地域包括支援センターです！

## 今回のテーマ：冬のお風呂

寒い冬は、暖かいお風呂に入るのが幸せですね。しかし、寒い季節の入浴には思わぬ危険が潜んでいます。厚生労働省の人口動態統計(令和3年)によると、高齢者の浴槽内での死亡事故は、交通事故の2倍だそうです。注意するポイント・予防方法を知り、安心・安全に入浴しましょう！

### なぜ冬場に風呂場で事故が増えるのか？

入浴時に事故が多くなる原因は、「急激な温度変化」です。冬場は、暖房のきいた暖かい部屋から、冷え込んだ脱衣所、寒い浴室、その後温かい浴槽...と温度の変化が大きいです。血管は、寒い所では縮まり、温かいところでは広がるため、短時間で温度変化が大きいことは血圧の急上昇・急低下に繋がります。血圧が上下に大きく変動することで、意識障害等を起こし、事故に繋がります。



## 安全に入浴するための5つのポイント

### ①入浴前・後にコップ1杯の水を飲む

浴室内でも熱中症になることがあります。知らぬ間に脱水症状にならぬよう、水分補給を心がけましょう。

### ②脱衣所や浴室を暖房器具を使って温める

室内と脱衣所・浴室の温度が一定になるように、暖房器具を利用しましょう。

### ③お湯の温度は41℃以下。入る時間は10分以内

室温が20度以下の場合、湯温が41度を超えると、ヒートショックの危険性が高まります。また、熱いお湯は血圧を上昇させる・長湯は高体温による意識障害などのリスクがあります。

### ④浴槽から急に立ち上がらない。

入浴中は体に水圧がかかっています。急に立ち上がると、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳が貧血のような状態になり意識を失ってしまう場合があります。浴槽から立ち上がる際に立ち眩みや眩暈を経験したことがある方は注意が必要です。手すり等を使用し、ゆっくり立ち上がりましょう。

### ⑤同居家族に入浴前に声をかける

異常があった際にすぐ気づけるよう、同居家族がいる場合は入る前に声をかけましょう。



## 活動報告



### 猿投農林高等学校で 認知症ステップアップ講座をしました



猿投農林高等学校3年生16名を対象に認知症サポーターステップアップ講座を開催しました。参加者は、昨年認知症サポーター養成講座を受講いただいた学生さんです。ミニ動画を見ながら、「こんなとき自分ならどうするか?どうしてほしいか?」「どんな対応ならできそうか」を一緒に考えました。若いパワーを感じ、楽しい時間を過ごすことが出来ました。

今後も様々な場所で、認知症サポーター養成講座を開催していく予定です。興味のある方はぜひ包括支援センターへご連絡ください!



## 1・2月の認知症カフェのお知らせ

### 認知症カフェとは?

認知症の人・その家族・地域の人・認知症に関わる専門職など誰でも参加でき、楽しく過ごしながら仲間づくりや情報交換ができる交流の場です。



### おれんじ フォックス

日にち 令和7年1月25日(土)  
時間 14:30~16:00(入退場自由)  
場所 Cafe LUCKY FOX  
豊田市井上町9-92  
スクエアナイン1階  
参加費 無料  
(飲食代の実費は必要です)

### カフェ 39's

日にち 令和7年2月13日(木)  
時間 10:00~11:00(入退場自由)  
場所 Cafe 39's  
豊田市高町東山132-10  
参加費 無料  
(飲食代の実費は必要です)

申請・問い合わせ、介護・高齢者の相談窓口はこちらまで

豊田福寿園地域包括支援センター

電話 45-5357

