

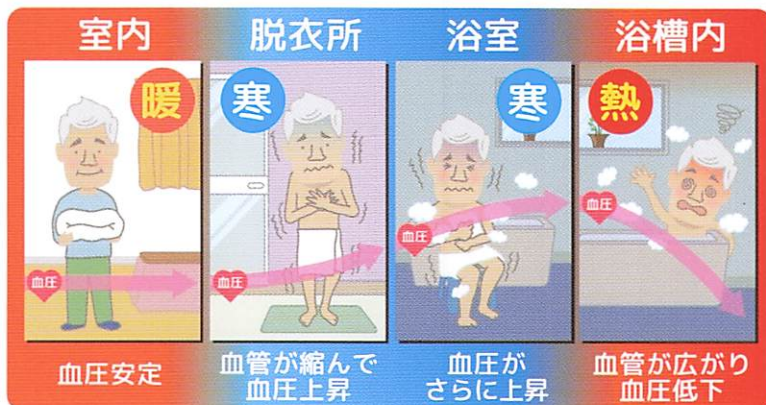
あなたのお風呂の入り方は大丈夫？

防ごう！入浴時のヒートショック

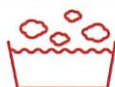
ヒートショックとは…急な温度変化で
血圧が変動し、身体がダメージを
受けること。脳卒中や心筋梗塞等の原因
になる場合があります。



横浜市は多い！
冬場におこる高齢者の
入浴事故！



POINT
1



湯はり時に
浴室を暖める

POINT
2



脱衣室も
暖めておく

POINT
3



湯温設定は
41度以下に

POINT
4



入浴時、家族に
一言かける

からだに優しい！
お風呂の入り方

POINT
5



入浴前に
水分を摂る

POINT
6



かけ湯を
してから入る

POINT
7



お湯に浸かるのは
10分以内

特に注意！ 血圧高めの方
普段からの血圧管理が大事！



+POINT おうちのヒートショック対策



断熱性能の高い窓

あなたのおうちの
あちこちに
「寒さのわな」が…！？



よこはま健康・省エネ住宅
推進コンソーシアムHP

+POINT



トイレ・廊下・玄関を暖める

