



# こんにちは

Vol.10 令和5年12月

みなさんこんにちは！旭陽ブランチャの河野（かわの）です。暖かいお風呂が恋しい季節になりましたが、油断大敵。毎年入浴時の事故が多発しています。安心して入浴していただくポイントをご紹介します。

## ヒートショックにご用心！！

ヒートショックは、急激な温度の変化によって血圧が変動して体に負担がかかることで起こります。主に、脳や心臓の病気が引き起こされるので、入浴中の死亡事故につながることも多いので危険です。



### 入浴中の事故を防ぐためには……

- ☆脱衣所と浴室の温度差を小さくする。
- ☆シャワーを上手に使って浴室を温めておく。
- ☆急に熱いお湯に入らない！

入浴事故を防止して、お風呂を楽しみましょう🔥

## ブランチャってこんなご相談も受けています

- ・一人暮らしで困りごとはあるようだけど、病院も介護保険サービスも嫌がる高齢者本人。家族としては離れて暮らしていて心配なので様子を見に行ってほしい。
- ・まだまだ元気だけど介護保険ってどんなことができるのか、制度の説明だけでも聞きたい。

手続きだけでなく、見守り訪問や簡単な質問へのお答えも行っています。



【発行元】 旭陽ブランチャ（旭陽地域総合相談窓口）

旭陽ブランチャについてはこちら☆

大阪市旭区高殿5丁目10-7

**06-6953-8511**

（担当：河野）

