

# にこにこ通信

11月号



冬季に多発する入浴中の事故に御注意ください！

－11月26日は「いい風呂」の日－

入浴中の事故は、持病がない場合、前兆がない場合でも発生するおそれがあります。ご本人が注意するとともに、家族の方など周りの方も一緒になって事故を防止することが大切です。

11月26日(土)は「いい風呂」の日です。この機会に入浴習慣をもう一度見直してみましよう。

入浴中の事故を防止するために、特に以下の点について確認しておきましょう。

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましよう。
- (2) 湯温は 41 度以下、湯につかる時間は 10 分までを目安にましよう。
- (3) 浴槽から急に立ち上がらないようにましよう。
- (4) 食後すぐの入浴、またアルコールが抜けていない状態での入浴は控えましよう。
- (5) 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意ましよう。
- (6) 入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましよう。

