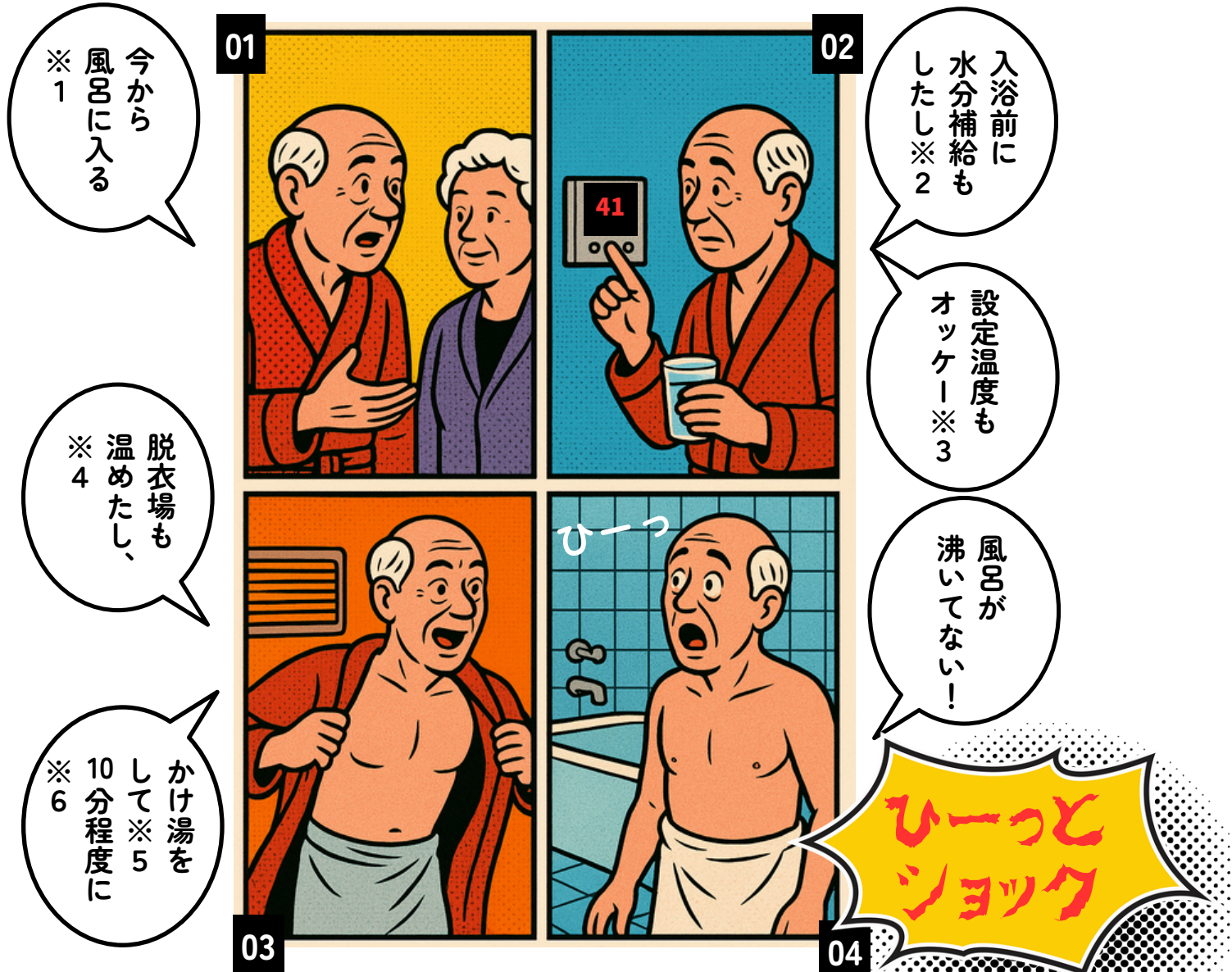


ヒートショック にご注意を!



- ※1 入浴前に家族に一声かける
- ※2 入浴前後に水分補給する
- ※3 湯温は41度以下にする
- ※4 入浴前に脱衣所や浴室を温める
- ※5 かけ湯やシャワーをする
- ※6 入浴時間は10分程度とする

ヒートショックは
急激な温度差で血圧が
大きく変動し
心筋梗塞や脳卒中などを
引き起こすことです。
寒い季節は特に
危険性が高まります。
高齢者の入浴中は
要注意!

