



国際認証10年

- みんなで取り組む安全安心まちづくり -

セーフコミュニティ通信

No.92

R5.11

これから先の私の健康

セーフコミュニティ 高齢者の安全対策委員会

冬のお風呂に要注意！

寒い季節の入浴時には、ヒートショックに注意しなければなりません。ヒートショックとは、急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすことを言います。寒い季節に起きやすく、暖房の効いた室内と外気との温度差が大きくなることや、長風呂も原因とされています。

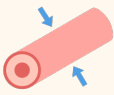
暖かい室内



正常な血管

血圧安定

寒い脱衣所



血管収縮

血圧上昇

寒い浴室



血管収縮

さらに血圧上昇

熱い浴槽



血管拡張

血圧低下

自宅のお風呂場で亡くなった方の
9割が**高齢者**

その日の体調や
浴室と脱衣所の温度差に
気をつけよう！



動画はこちら



命を守る「合言葉」

- お お湯の温度は 41℃以下
- ふ 冬場は浴室を温めて
- ろ 60歳過ぎたら要注意
- は 入る前には一声かけて
- た 立ち上がる時はゆっくりと
- の のぼせる前に上がりましょう
- し 食事のあとは時間をあけて
- い いい体調（気分）を確認を

セーフコミュニティフェスタ

12/9(土)
11:00~15:00

久留米シティプラザ(六角堂広場・展示室)

- はしご車の乗車体験 ※抽選で当選した方のみ
- 白バイ、パトカーの乗車体験
- 防犯落語「騙されない！ニセ電話詐欺」
- スタンプを集めてガシャポンを回そう！ステキなプレゼントが当たるかも？
などなど…



詳細はこちら

あそんで学ぼう！
安全安心！



発行元

久留米市セーフコミュニティ推進協議会
(事務局：久留米市協働推進部 安全安心推進課)

〒830-8520 久留米市城南町 15-3
TEL：0942-30-9094 FAX：0942-30-9706
E-mail：anzen@city.kurume.lg.jp

◆次回のセーフコミュニティ通信 (No.93) は、令和5年12月の発行です