リハビタブル通信

訪問看護ステーションリハビタブル
〒179-0073
東京都練馬区田柄 4-28-14
TEL　03-6904-2721
FAX　03-6904-2731

寒暖差にご注意！
ヒートショックを防ぐ冬支度

これからの時期、暖かいお部屋から冷えた脱衣所や浴室へ移動した際の**「急激な温度差」**は、血圧を大きく変動させる「ヒートショック」の原因になります。ご利用者様が安全に入浴するためのポイントをご紹介します！

入浴前後の確認ポイント

お湯は「ぬるめ」に！



41度以上の熱いお湯は心臓に負担がかかるため、**38〜40度を目安に設定しましょう。**

コップ1杯の水分補給



入浴中にはたくさんの汗をかきます。**入浴の前後には、必ず水分を摂りましょう。**

ゆっくり立ち上がる



浴槽から急に立ち上がると、血圧が下がって転倒する危険があります。手すりにつかまり、ゆっくりと動きましょう。

入浴で気になることがあればご相談ください！

- ✅ **浴室内での安全な動きを身につけたい**
- ✅ **一人での入浴が不安になってきたので介助してほしい**
- ✅ **浴室の環境整備や道具を工夫したい**　など

入浴に関してお力になれることがあります。お気軽にご相談ください。