



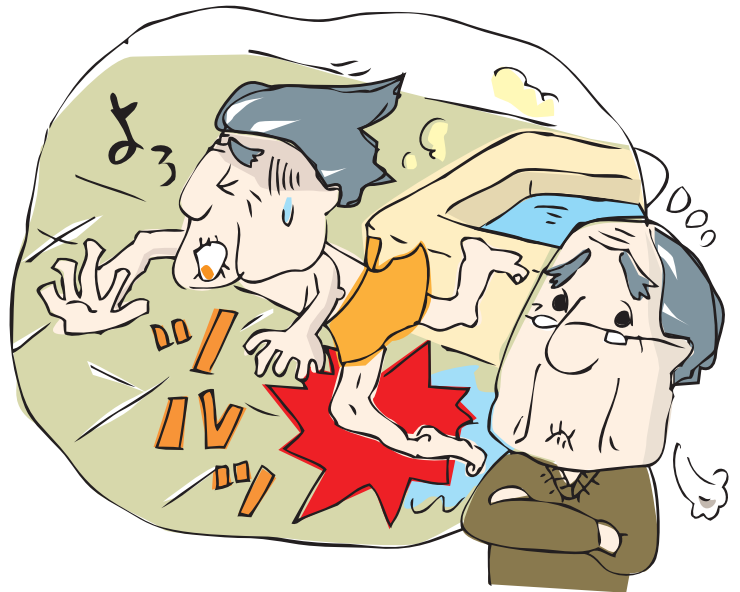
入浴時間と温度について

お風呂、温泉を楽しもう!!

事前調査で安心・安全な入浴を

旅行ではやっぱり温泉に入りたい。しかし、温泉の温度や入浴方法によっては危険な場合もあります。特に温度差の激しい真冬の入浴は注意が必要です。

また、日頃、入浴介助を受けていたり一人で入浴は不安という方には、旅行先でのヘルパーの手配や、出発地からヘルパー同行も可能です。障害を取り除いて快適で安心な旅行をお楽しみください。



！ 対応

- ① お湯の温度は 40 度以下で、ゆっくり浸かって、おでこや鼻の頭が汗ばんだら急に立ち上がらずゆっくり出ます(起立性低血圧に注意！)。
- ② めるいお湯の方が体の芯から温まります。熱いお湯は長時間入れないので、体の表面しか暖まりません。
- ③ 熱いお湯は血圧の変動が大きく危険(心筋梗塞、脳卒中など)です。可能なら、脱衣所や浴室を暖かくして、お風呂との温度差をなくしておきましょう(冬の事故が多い)。

🔒 その他のポイント

露天風呂は一人では入らないようにします。外気との温度差も大きく危険です。滑りやすいので転倒にご注意ください。

- ① 朝湯は体内リズムを狂わせるので控えましょう。
- ② 食後や飲酒後の入浴は厳禁です。





入浴前後の注意点

入浴中だけではなく、入浴前後も注意が必要です。1年間に10,000人以上が入浴に関する事柄で死亡しています。

なるべく体に負担のかからない状況で入浴するのはもちろんのこと、お風呂からあがった後のケアも重要です。安心して入浴するためにも気をつけるべき点を下記にまとめました。



転倒防止



長湯



水分補給



！ 対応

- ① いきなりお湯に入らず、かけ湯で体を慣らしてからゆっくり入ります。
- ② 水圧による心臓への負担の少ない半身浴がベストです。
- ③ お湯が熱ければ長湯しないで、途中でいったん湯船から出ます。
- ④ 脳卒中後遺症で片マヒのある方は、必ずヘルパーなどの介助を伴って入浴して下さい！

🔒 その他のポイント

入浴後はコップ一杯程度の水分を補給して体を休めます。アルコールは利尿作用があり、逆効果です。できるだけ部屋でゆっくり休みましょう。

