



みなさん、こんにちは

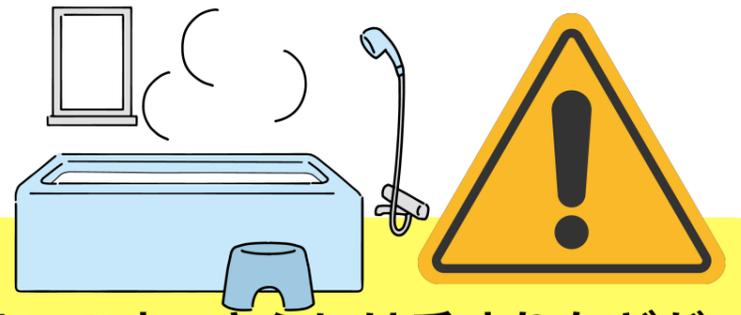
通所リハビリセンターかとうの公式キャラクターのいしくまです。

いよいよ冬本番という寒さが続いています。寒い時は、暖かいお風呂に入りたいですね。

しかし、そんなお風呂は危険がいっぱいです。今回は、そんなお風呂に潜む危険のお話です。

お風呂はなぜ危険なの??

普段何気なく入っているお風呂。実は日常生活の中でも、特に事故が起きやすいのがお風呂場で、最悪の場合死につながることもあります。では、その危険を要因別に紹介します。



1 滑ることによる転倒

当然のことながら、お風呂場の床は濡れている事が多いです。さらには手すりなどが適切な場所についていないことも多く、掴まる場所がないまま濡れた床の上を移動する事で滑って転倒する可能性が高くなります。対策としては、手すりの設置や、床に滑りにくい素材を使うなどがあります。

2 浴槽への出入りでの事故

浴槽への出入りは、かなりの高さをまたぐ必要がある為とても難しくリスクの高い動作です。また、浴槽から出る時は床に座った状態から立ち上がる必要がある為、十分な筋力が必要になります。この浴槽から出る動作で困っている方は意外と多いのです。対策としては、手すりの設置や、浴槽内の高さを調節するための台等があります。

3 冬のヒートショック

今の時期に最も怖いのがヒートショックです。急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、心臓や血管に負担がかかり、失神や心筋梗塞、脳卒中を引き起こすことで最悪の場合死にいたることもあります。対策としては、入浴前に脱衣所や浴室を暖める、湯温を適度にする、急に立ち上がらないなどがあります。

浴室での事故は健康な方でも決して他人事ではありません。手すりの設置などの対策は、介護保険を利用して可能ですので、不安な方はお気軽にご相談ください。

