

おうちでできる健康づくり



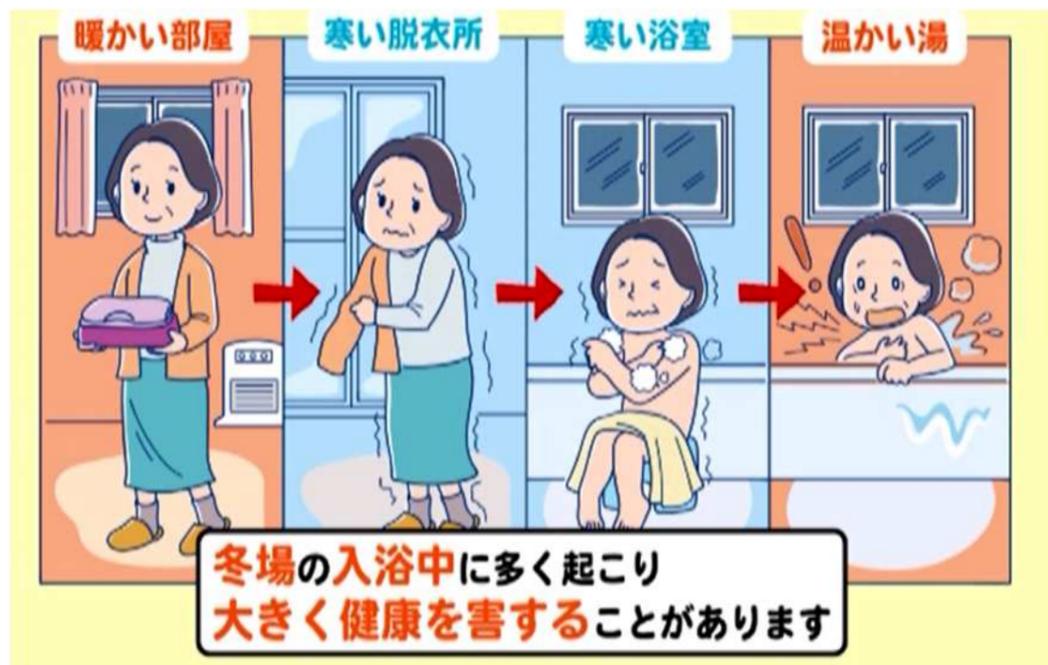
知っていますか？

ヒートショック



入浴時など温かい場所と寒い場所の出入りは、ヒートショック*を
起こす可能性がありますので、寒暖差をできるだけ少なくしましょう。

* ヒートショック・血圧が変動することで起こる健康被害



ヒートショックは防げます



入浴前に**脱衣所**や**浴室**を暖めておきましょう

- 温度のバリアフリー
- 41℃以下に10分以内
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 入浴は夕食前・日没前に
- 入浴前に一声を



湯温の目安
41℃以下



ヒートショック予防についての詳しい情報は
荒川区公式 YouTube でご覧いただけます。

自宅でできる介護予防
～喜寿からの健幸づくり～
東京都立大学が監修した動画を作成しました。
皆様の健康を保つためにお役立てください。



喜寿からの健幸づくり

頭の体操 ～大人の脳トレプログラム～
【全て再生】【運動編】【頭脳編】【生活編】

健康づくり体操
～やさしい脳トレプログラム～

日常の中でのすき間運動

ヒートショックに注意!
～冬の入浴事故を防ごう～

熱中症に気をつけよう