

岐阜市地域包括支援センター

北 部 便 り

令和2年
2月



令和2年もよろしくお願ひいたします。
今年も同じメンバーで、地域のみなさんの
声をお聞きしながら、お力になれるように
職員一丸となって取り組んでいきます！！



元気な方も、ちょっと心配な方も、困ってみえる方も…

地域包括支援センターをご活用ください！！

今は一人で暮らしているけど、体調を崩したときが心配。。



介護保険で手すりや歩行器が使えるって聞いたけど、どうしたらいいのかわからない。

おじいちゃんが免許を返納してから閉じこもりがちになってしまったけど、何かいい方法はないかな？



地域包括支援センター北部



～高齢者の総合相談窓口です～
岐阜市地域包括支援センター北部

【 鷺山・常磐地区担当 】

住所 岐阜市南蝉2丁目122番地
北川ビル1階

電話 (058)295-4510

FAX (058)295-7014

裏面もあります！

安全なお風呂の入り方

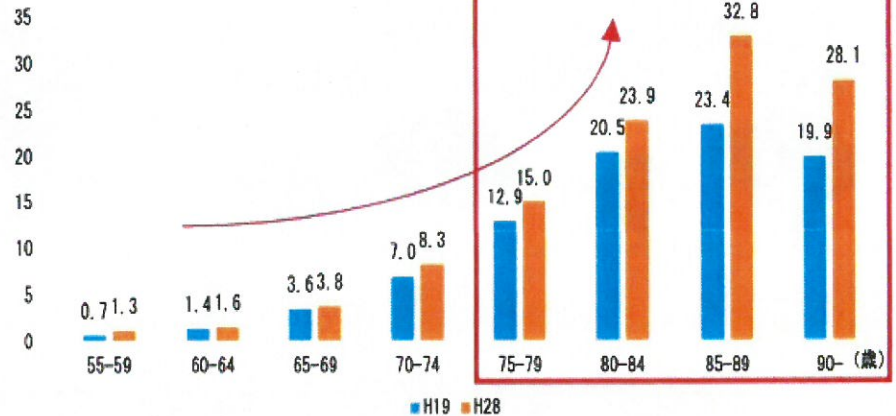
～冬場に多発する入浴中の事故にご注意を～

入浴は、身体を清潔に保つだけでなく、リラックス効果も期待できる日本の重要な生活習慣の一つです。一方で、入浴する際の身体状況や入浴の環境によっては、意識障害を起こし溺水するなど重大な事故につながる可能性があります。

高齢者の事故のうち、「不慮の溺死及び溺水」による死亡者は、年々増加傾向にあります。これらの多くは「家」、「居住施設」の「浴槽」における入浴中の事故であり、**11月～3月の冬季に多く発生**しています。



(死亡者数/人口10万人)





「家」、「居住施設」の「浴槽」での「不慮の溺死及び溺水」による年代別・人口10万人当たりの死亡者数（平成19年・平成28年）⁹

消費者庁HPより抜粋

入浴中の事故は、持病がない場合、前兆がない場合でも発生するおそれがあります。

高齢者の方本人が注意するとともに、**家族の方など周りの方も一緒になって事故防止を行うことが大切です！**入浴中の事故を防止するために、特に下記の点について確認しておきましょう。

- 1** 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- 2** 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- 3** 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- 4** アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。
- 5** 入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう。