

福祉委員

No.94
令和7年
1月号

だより



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

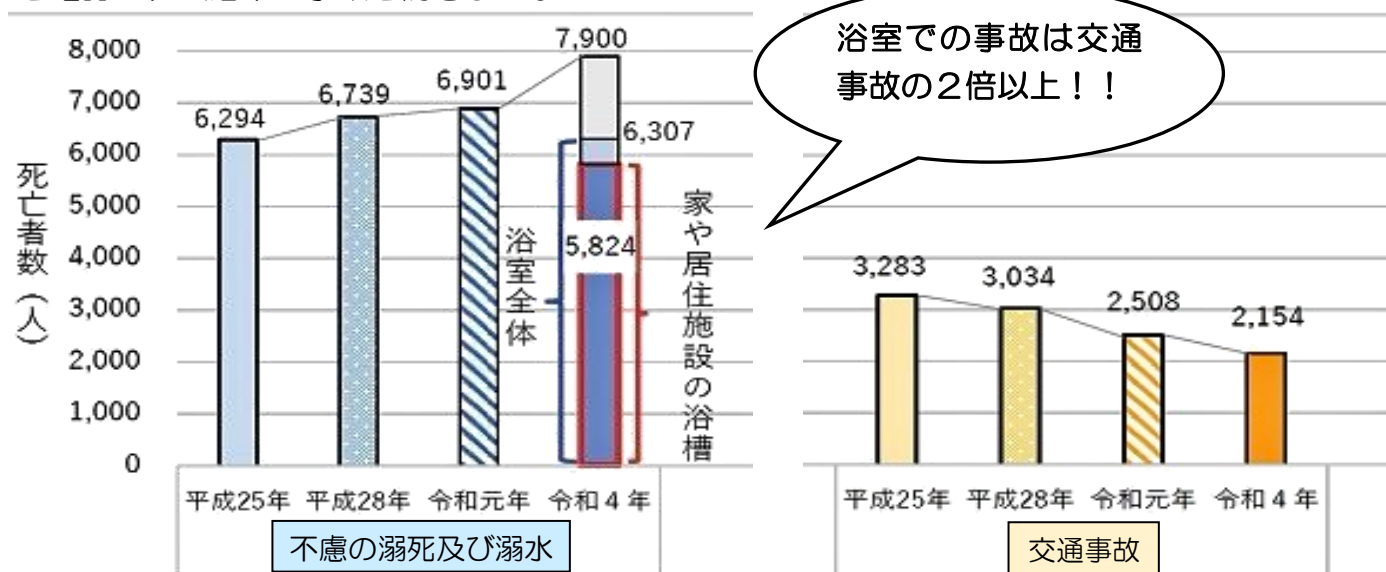
宇部市社会福祉協議会
キャラクター「うべっぼくん」

福祉委員

健康

～ 冬場に多発！ヒートショック ～

ヒートショックは、寒い冬場に血圧が急激に上下することで起こりやすく、特に入浴時などに危険が高くなります。山口県の救急搬送も、冬場に多くなっています。安全に入浴するためのポイントを確認し、入浴中の事故を防ぎましょう！



浴室での事故は交通事故の2倍以上！！

図1 65歳以上の不慮の事故による死因別死亡数

引用：消費者庁「コラムVol.4 冬に増加する高齢者の事故に注意！入浴中の溺水事故」

★安全に入浴するためのポイント★



- 入浴前に浴室・脱衣所を温め、温度差を減らす
- 入浴前は飲酒を控え、入浴前後にコップ1杯のお水を飲む
- 湯船の温度は41度以下で、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- 湯船につかる前に必ずかけ湯
- 湯船にはゆっくりと入り、出るときもゆっくりと

水道管を寒さから守りましょう！

冷え込みの厳しい時期、特に外気温が氷点下4℃以下になると屋外に露出している水道管が凍ってしまい、破裂する恐れがあります。

家庭での凍結防止法

▼ 気象予報をチェック！

冷え込みが厳しく、外気温が氷点下以下になると、水道水が凍ってしまい、水道管が破裂する恐れがあります。

▼ 水道管を凍結から守る！

露出している水道管は、保温材を巻くなどして、直接冷気があたらないようにしましょう。また、蛇口から糸状の水を出しておきましょう。(水は、バケツに溜めるなどして有効利用しましょう。)



凍結した時の解氷方法

▼ ぬるま湯による解氷方法！

凍結部分を布などで覆い、ぬるま湯をかけてください。解氷後、凍結破損していないか確認をしてください。



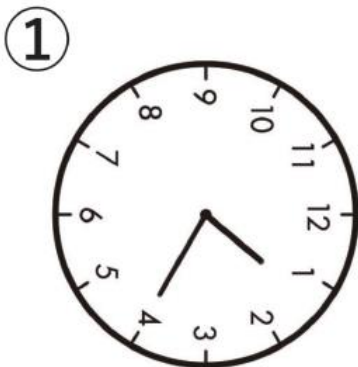
お問い合わせ先

宇部市水道局 代表 TEL 21-2171 FAX 21-2172

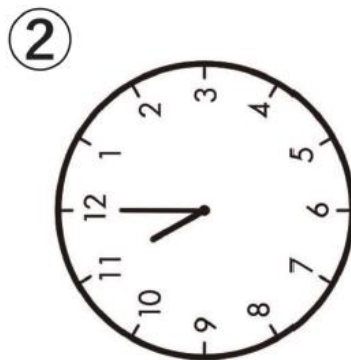
脳トレおまけ

時刻を読み取りましょう

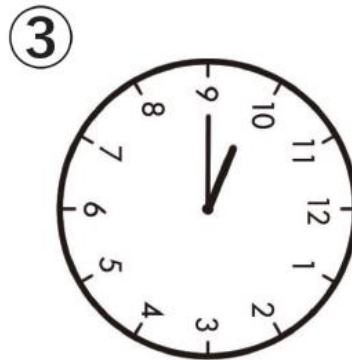
「人を支える人」を支える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba



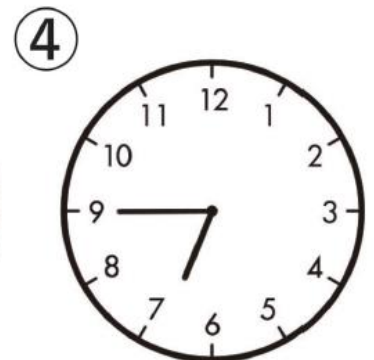
□ : □



□ : □



□ : □



□ : □