

## お風呂場 では…



- 一番風呂で脱衣所や浴室が  
あたたまっていなかった。
- 熱めのお湯につかってしまった。  
(温度差による急激な血圧の変動は危険です)

### ヒートショックをおこさないために



- 湯はり時に浴室をあたためましょう。
- 湯温は41℃以下にしましょう。
- 湯につかる時間は10分までを  
目安にしましょう。

## いざというときのために

### あつぎ健康相談ダイヤル24

0120-31-4156

市民の皆様限定したサービス。  
電話での健康相談と医療機関の情報提供  
等を行っています。  
24時間、年中無休、通話料無料。

## セーフコミュニティあつぎ

### セーフコミュニティとは

事故やけがは、偶然の結果ではなく予防  
できるという理念の下、地域住民と行政等が  
協働して「地域の誰もがいつまでも健康で安  
心・安全に暮らせるまち」を創ろうという取  
組です。

### 高齢者の安全対策委員会

高齢者の不慮の事故によるけがを防ぐた  
め、転倒予防のための運動活動や住宅改修  
工事の助成などを行っています。

- 転倒予防のための運動活動・普及啓発
- セーフティ住宅支援事業(手すりの設置など)

## 高齢者のための

# 安全のしおり

いつまでも元気でいるために



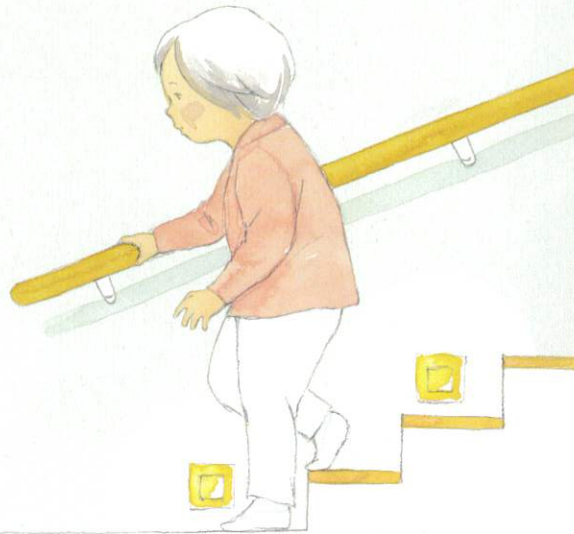
厚木市セーフコミュニティ  
高齢者の安全対策委員会

## 階段 では…



- 足を滑らせてしまった。
- 踏み外してしまった。
- 取り込んだ洗濯物で足元が見えなかった。

### 転落をしないために



- 手すりやすべり止めを設置しましょう。
- 照明などで足元を明るくし、足元をよく見て降りましょう。

## 居室 では…



- 敷居の段差に気付かなかった。
- 布団のすき間に足を入れてしまった。
- 廊下に落ちていた物でつまずいてしまった。

### 転倒をしないために



- 部屋の中の段差を解消しましょう。
- 通路に物を置かないようにしましょう。
- お風呂場にも手すりやすべり止めを設置しましょう。

## 食卓 では…



- 電話が鳴ったので慌てて飲み込んだ。
- パンを食べていて口の中が乾いてしまった。  
(加齢により唾液の量が少なくなり、窒息する危険が高まっています)

### 窒息をしないために



- よく噛みましょう。
- 水分をとりながら食事をとりましょう。
- 食材は小さく切って食べましょう。