

# ほうかつ健康だより清寿苑12月

令和7年12月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

11月から4月にかけての寒い季節、

入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。入浴中に溺れて亡くなるかたは、交通事故で亡くなるかたより多くなっています。



## ヒートショックを予防しましょう

①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく



②湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする



③浴槽から急に立ち上がらない



④食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける



⑤お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける



⑥家族は入浴中の高齢者の動向に注意する





Point! 高血圧の予防に欠かせないのは、食塩摂取量の制限です。

## 減塩のコツ

1. 漬物は控える→自家製浅漬けにして、少量に
2. 麺類の汁は残す→全部残せば 2~3g 減塩できる
3. 新鮮な食材を用いる→食材の持ち味で薄味の調理
4. 具だくさんのみそ汁にする→同じ味付けでも減塩できる
5. おやみに調味料を使わない→味付けを確かめて使う
6. 低ナトリウムの調味料を使う→酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う
7. 香辛料、香味野菜や果物の酸味を使う→胡椒・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる
8. 外食や加工食品を控える→目に見えない食塩が多く含まれている。塩干物も注意



【出典】厚生労働省健康日本 21 アクション支援システム、政府広報オンライン

\*\*\*葉山警察署からのお知らせ\*\*\*

特 殊 詐 欺 詐 欺 に ご 注 意 ！ ！

神奈川県内では、著名人になりすましたSNS型投資詐欺、

恋愛感情や親近感を抱かせて金銭等を騙し取るロマンス詐欺が

増加しています。

投資に「絶対」「確実」はありません！

二人の未来のために、生活を援助してもらいたい

渡航費用が必要だなどお金の話になったら要注意です！

お金の話が出たら家族や友人に相談しましょう！



被害者は  
「まさか自分が」  
皆思う