

できていますか？ 入浴時のヒートショック対策



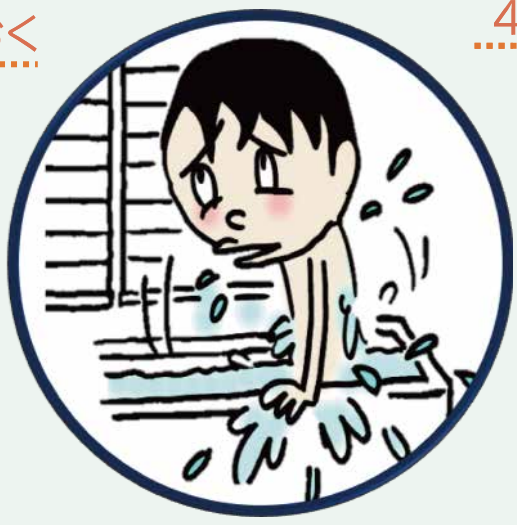
入浴前に暖めておく



41℃以下で



食事直後・飲酒時は控える



急に立ち上がらない



家族がいる時間に

2026年1月



| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|---------|-----|-----|------|-----|-----|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 元日 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 成人の日 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

12

メモ