

できていますか？ 入浴時のヒートショック対策



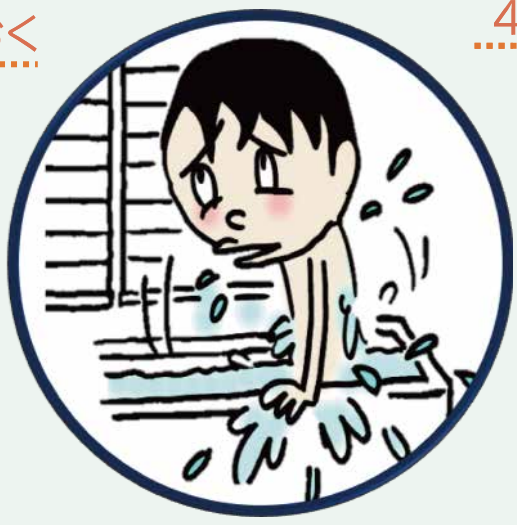
入浴前に暖めておく



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

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119

家庭内の危険チェック！

転落防止



- ☐ 階段
- ☐ ベッド
- ☐ 椅子
- ☐ 脚立

転倒防止(滑り止め)



- ☐ 浴室
- ☐ 階段
- ☐ 玄関
- ☐ 廊下

転倒防止



- ☐ 床に物を置かない
- ☐ 整理・整頓
- ☐ ゴミの片付け
- ☐ こまめに掃除

窒息予防



- ☐ 細かく調理
- ☐ ゆっくり良く噛む
- ☐ 水分をとる
- ☐ 急に話しかけない

2026年2月



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11 建国記念の日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23 天皇誕生日

24

25

26

27

28

1

2

3

4

5

6

7

8

9

メモ

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119

今日からできる！！脳卒中予防

脳卒中予防十か条2025

- ①手始めに **高血圧**から 治しましょう
- ②**糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- ③**不整脈** 見つかれば次第 すぐ受診
- ④予防には **たばこ**を止める 意思を持って
- ⑤飲むならば なるべく少なく **アルコール**
- ⑥高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
- ⑦お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- ⑧体力に 合った**運動** 続けよう
- ⑨万病の 引き金になる **太りすぎ**
- ⑩脳卒中 **起きたらすぐに 病院へ**

(公益社団法人 日本脳卒中協会作成)

脳卒中の主な症状

突然おこる

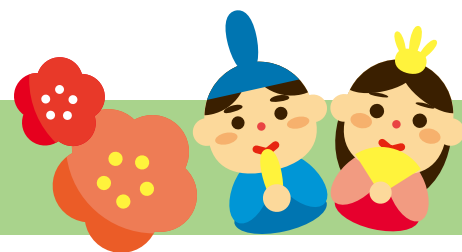
- 片方の手足・顔半分の麻痺・しびれ
(手足のみ、顔のみの場合もあります)
- ロレツが回らない、言葉が出ない、
他人の言うことが理解できない
- 立てない、歩けない、フラフラする
- 片方の目が見えない、物が二つに見える、
視野の半分が欠ける
- 経験したことない激しい頭痛



顔の麻痺

- ・顔の片側が下がる
(力が入らない)
- ・ゆがみがある

2026年3月



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

救急車？ 病院？



迷ったら



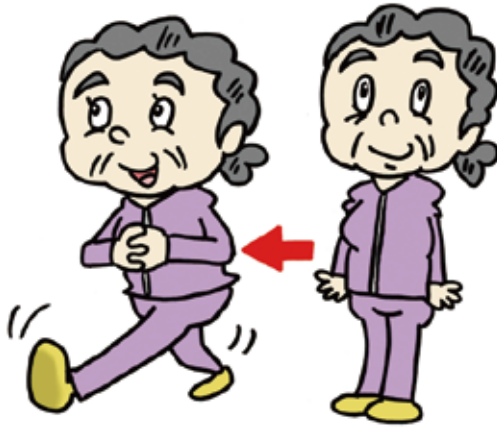
#7119

はじめよう！運動習慣！！

バランス保持



片足立ち



ステップ



バランス

筋力強化



太ももあげ

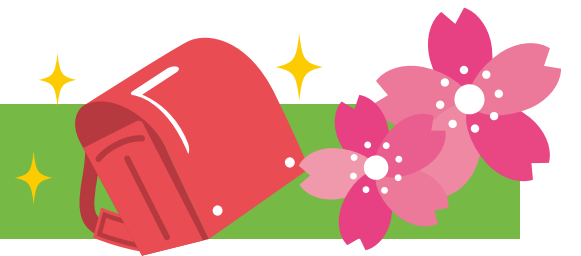


スクワット



かかとのあげおろし

2026年4月



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29 昭和の日

30

1

2

3

4

メモ

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119



感染症予防を心がけよう



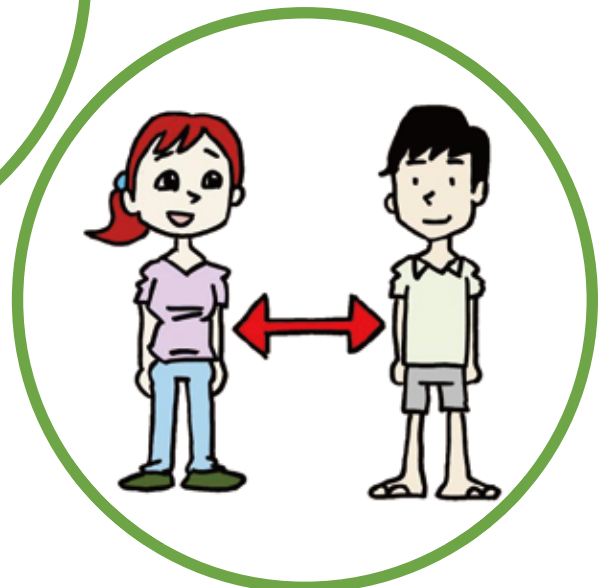
マスクの着用



咳エチケット

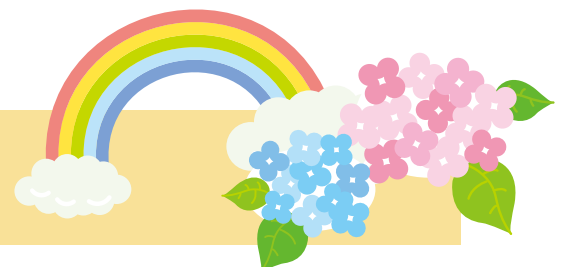


手洗い・手指消毒



人との距離

2026年6月



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

5

6

メモ

救急車？ 病院？

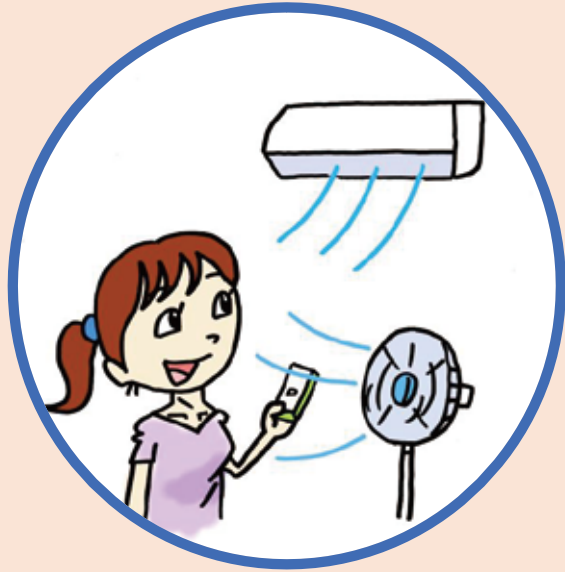


迷ったら



#7119

外でも家でも油断禁物！**熱中症**対策を！



温度を調節



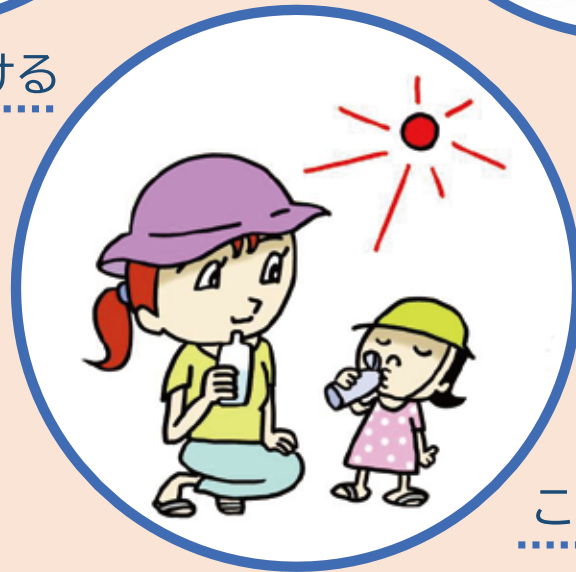
日差しをさける



日陰で休憩



温度を確認



こまめに水分を補給

2026年7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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20 海の日

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

メモ

救急車？ 病院？

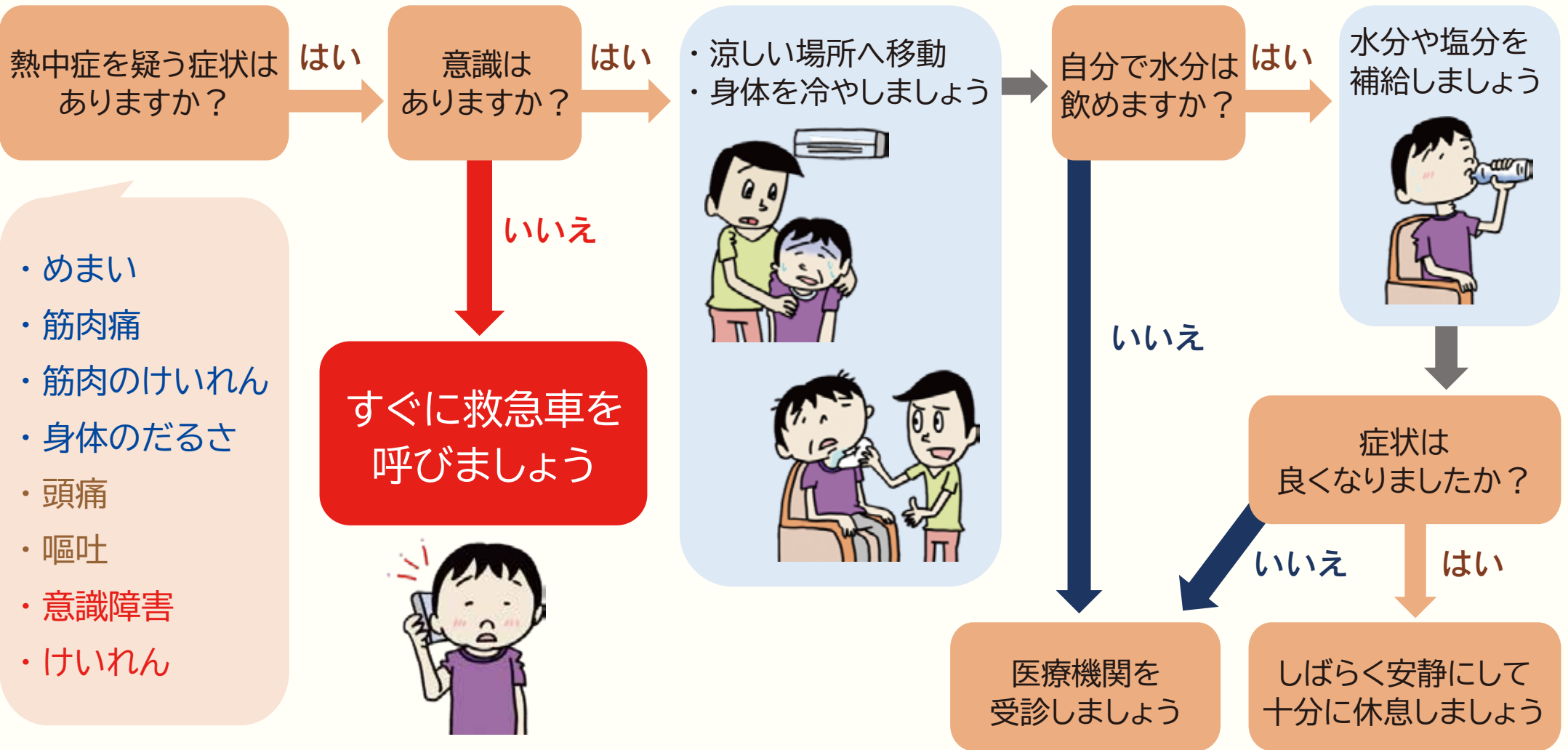


迷ったら

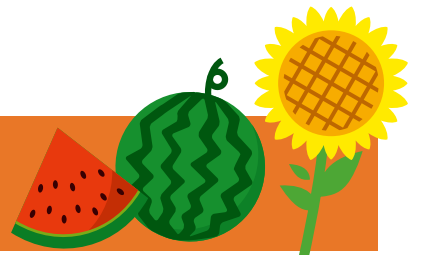


#7119

熱中症かな？と思ったら



2026年8月



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

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119

9月9日は「**救急の日**」心肺蘇生法の手順を確認しましょう



手順1 反応の確認

呼びかけたり
肩をたたく

大丈夫ですか？



反応なし

手順2 119番通報とAED

119番通報を
お願いします

AEDを持って
きてください



手順3 呼吸を確認する

胸とお腹の動きを確認



呼吸なし

手順4 胸骨圧迫
(心臓マッサージ)を行う

強 <
早 <
絶え間なく

約5cm沈むように
1分に100～120回
中断を短く



胸骨圧迫をする場所は
「胸の真ん中」が目安

人工呼吸ができる場合

気道確保

額を押さえながら、もう一方の手の
指先をあご先に当てて押し上げます

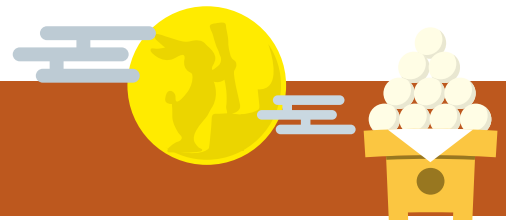


胸骨圧迫
(心臓マッサージ)
30回

人工呼吸
2回
1秒に1回

繰り返す

2026年9月



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21 敬老の日

22 休日

23 秋分の日

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

メモ

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119

注意！！路上の危険！！



「暗い場所」



「段差」



「濡れた路面」



夜間は懐中電灯

足元を照らして
歩きましょう



杖を使用

転倒リスクが
大きく低下します

2026年10月



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12 スポーツの日

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

メモ

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119

11月9日は「119番の日」

119番の適正利用にご協力をお願いします。

インフルエンザ 予防接種



高齢者では

入院のリスクを約1/3に
死亡のリスクを約1/5に減少

などの効果が期待できます



2026年11月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	メモ				

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119

高齢者を守る！ **窒息**を防ぐために



食べやすく調理



姿勢よく



ゆっくり噛んで



水分を取りながら



▲ 窒息したら...

背部叩打法

前かがみにさせて
背中を叩く



ただちに
119番！



2026年12月



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