

# えいようだより 12月号

## 冬場の入浴に注意！

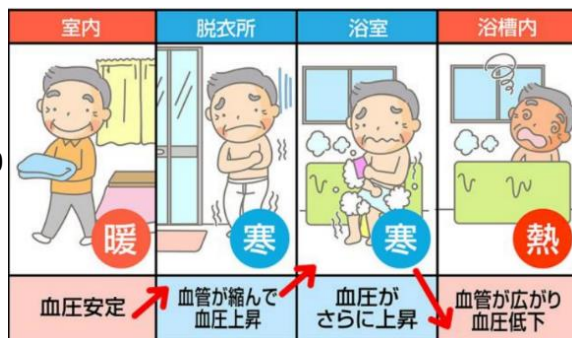
寒いと長くお風呂に入りがちになっていませんか？

厚生労働省人口動態統計(令和3年)によると、  
高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者数は4,750  
人で交通事故の**約2倍**となっています。

原因の1つは、急な温度差による血圧の急激な変化によるもの  
です。

血圧の急激な変化により、失神したり、心筋梗塞や不整脈、脳  
梗塞を起こすことがあります。

入浴前の工夫で入浴事故を防ぎましょう。



引用：政府広報オンライン

高齢者の事故に関するデータとアドバイス等

## 入浴前のひと工夫

① 脱衣所や浴室を暖める 

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家族  
に声をかける

⑥ 家族は入浴中の動向に注意しておく

## 今月のレシピ ～さわらの梅マヨ焼き～

\*材料\* (1人分)

- さわら 1切 (60g)
- おろし生姜 0.6g
- 料理酒 3g
- 砂糖 2g(小さじ1/3)
- ねり梅 2g(小さじ1/3)
- マヨネーズ 6g(大さじ1/2弱)

\*作り方\* ※オーブンは180℃に余熱しておく

- 1 おろし生姜、酒を混ぜ合わせ、さわらにかけて臭みをとる。
- 2 aをすべて混ぜておく。
- 3 1のさわらの水分をキッチンペーパーでふき取り、2を片面に塗る。
- 4 180℃のオーブンで9分焼いて完成！



1人分 エネルギー：149kcal たんぱく質：12.2g 脂質：10.4g 炭水化物：2.6g 塩分：0.4g

「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい。