くらしのパートナーレター｜くらしのパートナーをもっと知っていただくための広報紙

くらしのパートナー レター

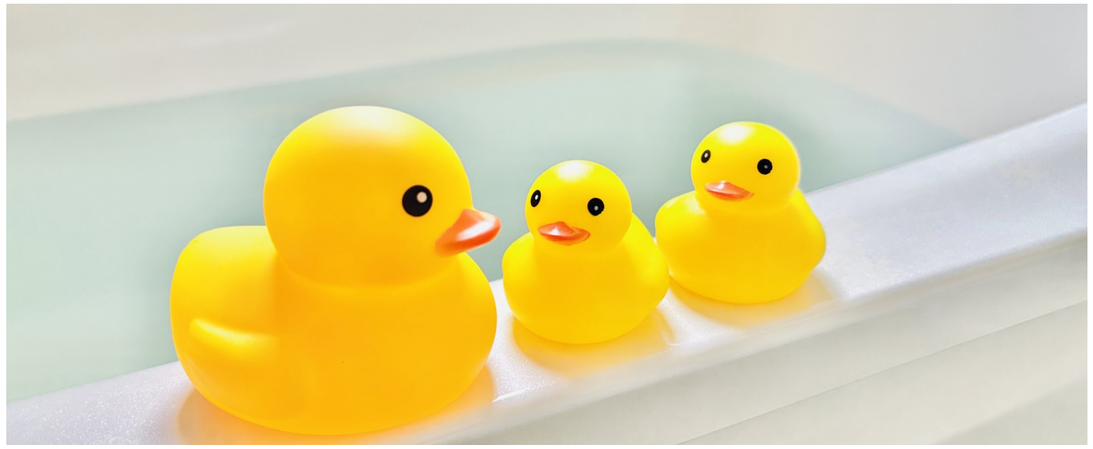
11・12
2026年 No.25



くらしのパートナーってどんなサービス？

くらしのパートナー活動報告・新店舗のお知らせ

コラム｜冬のお風呂に潜む危険！
ヒートショックを防ぐためにできること



コラム

冬のお風呂に潜む危険！ヒートショックを防ぐためにできること

寒い季節に気をつけたいのが、入浴中の事故です。暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ移動し、熱いお湯に浸かる。この何気ない日常の行動が、命に関わる事故につながることがあります。
消費者庁によると、2023年には65歳以上の方の浴槽内での死亡者数が6,541人に上りました。入浴中の事故は決して他人事ではなく、特に高齢者にとって注意が必要な問題です。

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、身体に悪影響を及ぼす現象です。寒い脱衣所や浴室では血管が収縮して血圧が上昇し、その後、熱いお湯に浸かると血管が広がって血圧が急激に低下することがあります。こうした変動によって意識を失うと、浴槽内で溺れる危険があるほか、心臓や脳の重大なトラブルにつながるおそれもあります。
ヒートショックは、寒い地域だけの問題ではありません。重要なのは、外気温だけでなく、家の中の温度差です。暖房の効いたリビングと、暖房のない脱衣所・浴室との温度差が大きいと、身体への負担が増します。住宅の断熱性能や暖房設備も、入浴時の安全性に関わる大切な要素です。

入浴中の事故を防ぐためには、まず入浴前に脱衣所や浴室を暖め、室温の差を小さくすることが大切です。お湯の温度は41℃以下、湯船に浸かる時間は10分までを目安にしましょう。また、入浴前には水分を補給し、食後すぐや飲酒後、睡眠薬・精神安定剤などを服用した後の入浴は避けましょう。浴槽から立ち上がる際も、急に動かず、ゆっくりと身体を起こすことが大切です。ご家族がいる場合は、入浴前に声をかけ、入浴中も定期的に様子を確認してもらうと安心です。

ヒートショックや入浴中の事故は高齢者に多いものの、年齢だけでリスクが決まるわけではありません。健康に自信がある方も油断は禁物です。毎日の入浴を安心して楽しむために、まずは脱衣所や浴室の温度を見直すことから始めてみませんか？

【参考】消費者庁「みんなで知ろう、防ごう、高齢者の事故」／政府広報オンライン「交通事故死の約3倍？！冬の入浴中の事故に要注意！」

このエリアのパートナー

お気軽にご連絡ください！

2026年11・12月号 No.25
2026年10月13日発行 編集・発行／株式会社クラピス 〒105-0004 東京都港区新橋2-20-15 新橋駅前ビル1号館6階

くらしのパートナーってどんなサービス？



くらしのパートナーは地域に住むシニアの方の日々の暮らしのお困りごとを解決します。
例えば、足が悪くひとりでの外出が難しければ、買い物代行や通院同行をご提案。担当パートナーだけでは解決できない内容は、適切な専門業者や士業、サービスと連携して解決。
どんなお困りごとでも解決できるよう、臨機応変に対応いたします。
「くらしのパートナーに相談すれば、なんでも解決してくれる！」と言ってもらえる存在を目指し活動しています。

※シニア以外の方もご利用いただけます。

ライフサポート　ご依頼一例





★買い物代行/同行
★通院同行、処方薬受取
・室内清掃
・庭掃除、草むしり
・ゴミ出し
・家具組み立て、模様替え
・スマホ操作レクチャー
・お墓のお手入れ
・衣替え(寝具含む)
・家具家電購入/設置
・スマホ、家電の初期設定
・エアコンの簡易清掃
★暖房器具の買い替え
・プレゼントの買い物代行



寒さが増してきたこの時期、暖房器具の準備はできていますか？去年までは使えたものでも、いざ使ってみたら壊れていたなんてことがないように試運転をしておきましょう。
買い替えのご相談も承ります！

プロサポート　ご依頼一例

・害虫駆除
・エアコンの内部清掃
・バリアフリーリフォーム
・配食、ミールキット
★老人ホーム紹介
・不動産売却/空き家処分
・行政書類作成
・相続税対策相談
★身元保証、死後事務
・引越し
・生前整理、遺品整理
・お墓、お仏壇の購入

※紹介料、手配料はいただきません。

活動報告



ケアマネ様からのご紹介で銀行外出のサポートをしています。手続きの複雑化や足腰の不安から現在は、月に1～2回の支援をさせていただいています。「お金に関することだから一番信頼できる人と外出したい」と言っていただきとても嬉しいです。

●福岡県　くらしのパートナー宮若･飯塚店



ケアマネ様からのご紹介で、足の手術をされた女性の方の通院付き添いをさせていただきました。入院先の病院から、定期で通院されている病院への付き添いでした。車椅子や松葉杖も持っていかなければならず、手伝ってもらえて助かったと大変喜んでいただけました。

●千葉県　●くらしのパートナー船橋西店



自立歩行が困難でお一人暮らしの女性利用者様を支援させていただきました。ご自宅では夕食の準備や買い物代行、美容室への同行などをサポートしておりました。現在は施設へご入所されましたが、今でも定期的に通院や美容室への付き添いのご依頼をいただき、継続してお手伝いをさせていただいております。

●東京都　●くらしのパートナー北店

NEW OPENのお知らせ

- 茨城県　くらしのパートナーひたちなか店
- 東京都　くらしのパートナー墨田店
- 愛知県　くらしのパートナー西尾･碧南店
- 愛知県　くらしのパートナー名古屋緑区店
- 大阪府　くらしのパートナー東大阪東店
- 大阪府　くらしのパートナー東大阪西店
- 奈良県　くらしのパートナー奈良西店

サービス ご利用の流れ

1

ご利用者様、ケアマネジャー様、各窓口担当者様よりエリアのパートナーへご連絡ください。

2

ご依頼の内容を伺いお見積もりをいたします。

3

見積もり内容にご納得いただけましたら、実施する日程をご予約いただきます。

4

ご予約日時にパートナーがご自宅へ伺い、依頼内容を実施いたします。

5


業務終了後、現金払いか銀行振込でお支払いいただきます。
次回予約も可能です。