い　き　い　き　　通　信　vol.73

お風呂のお話 第１話 3つの入浴効果 ‼

入浴は、医学的にも証明されている、健康効果です。
また、ストレス解消や美容にも良いことが知られています。
では、３大健康効果（物理作用）について、お話します。

1. 温熱作用

微温浴 35～38℃

毛細血管への刺激が少なく、筋肉を弛緩させます。
副交感神経が働き、精神的にも安らぎ、落ち着いた気分になれます。

高温浴 42～44℃

交感神経の緊張を促し、眠気を一掃して心身ともに活動的にします。

温かい お湯につかる ▶ 新陳代謝 代謝活動の促進 ▶ 老廃物 疲労物質の除去

2. 浮力作用

水やお湯の中では、陸上にいるときに比べて身体が極端に軽くなる（アルキメデスの原理）ため、だるさを感じなくなり、心身ともにリラックス感が得られます。

水やお湯に入ると…

- 身体が軽くなる
- だるさを感じなくなる
- 心身ともにリラックス

体重 60kg ▶ 約1/9 6.2～6.3kg

3. 水圧作用

水中で受ける圧力によって血行が促進され、肩こりや腰痛が緩和されたり、手足の冷えが改善されたりします。

身体が軽く(小さく)なる ▶ 腹部に圧力がかかる ▶ 呼吸数が増える ▶ 心臓が活発になる ▶ 全身の血行が良くなる

水中で受ける圧力によって、血行が促進

◎お風呂（入浴）の入り方は、40℃ぐらいの湯船にﾄｰﾀﾙ約10分を目安に浸かるのが良いそうです。
・5～6分ぐらいでじわりと顔や頭から汗が出るくらいの温度に浸かるのがお勧めです。
・高温、長風呂でたっぷり汗をかくのは、危険です。

◎お風呂（入浴）には、他にも、清潔、ﾘﾗｯｸｽ、安眠、足のむくみ改善、疲労回復など沢山の効果があります。

◎お風呂（入浴）は、入るだけで心身ともにﾘﾗｯｸｽさせてくれる手軽な健康法です。
・お湯の温度調節をしたり
・お好みの入浴剤を入れたりして
　自分に合った入浴法を見つけて、毎日、できれば朝晩入りましょう。

介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

・介護保険は、だれでも利用できるの？
・介護ｻｰﾋﾞｽ利用は、いくらかかるの？
・介護ｻｰﾋﾞｽは、どうすれば利用できるの？
無料でお手続きいたします。

お問合せ先

株式会社 ティーブィシー
香川県指定居宅サービス事業者
介護保険事業所番号 3770102121
〒761-0113 香川県高松市屋島西町2491-18
TEL:087-814-7838 FAX:087-870-0588
丸 照芳
携帯:080-5667-5889