# い　き　い　き　　通　信　vol.74

## お風呂のお話 第2話 上手な入浴法と注意点 !!

入浴の仕方は、人それぞれですが、
入浴効果の目的別に温度や入り方が異なります。

**◎肉体的疲労を回復したいとき**

入浴法：43℃ぐらいのお湯に10分ぐらい浸かる。
効　果：疲労物質の乳酸を取り除き、筋肉の疲れをときほぐす。

**◎精神的疲労を回復したいとき**

入浴法：39℃～40℃のお湯に10分～20分ぐらい浸かる。
効　果：心身をﾘﾗｯｸｽさせる副交感神経の機能が高まり、
高まった神経を鎮めてくれます。

**◎肩こりを解消したいとき**

入浴法：42℃のお湯に数回に分けて20分～30分ぐらい浸かる。
効　果：血行を促進し、新陳代謝を高めて、肩の筋肉にたまった
疲労物質を取り除きます。その時に肩や首、肩甲骨の
柔軟体操をするとより効果的です。

**◎足のむくみを解消したいとき**

入浴法：40℃前後のお湯をたっぷり入れ、深く長く入る。
効　果：水圧の原理を生かす。

**◎血圧を下げたいとき**

入浴法：1日15分～30分ぐらい、30℃～38℃のお湯に浸かる。
効　果：お風呂に入るといったん血圧が上昇しますが、やがて
毛細血管が拡張し血行が良くなり、血圧が下がります。

**◎肌を美しくしたいとき**

入浴法：一番風呂は避け、38℃～41℃のお湯に浸かる。
効　果：熱いお湯は、皮膚を乾燥させ、肌の老化を早めやすい。
入浴後は、栄養ｸﾘｰﾑの補充を十分にが基本。

### 入浴の際の注意点：入浴前後の水分補給

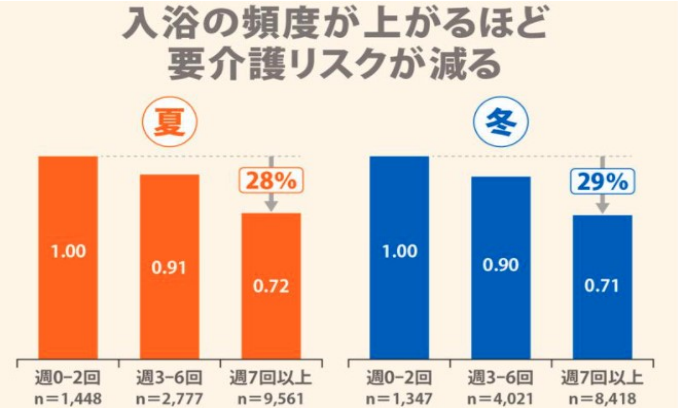
1. 浴室熱中症：”かくれ脱水”状態のままお風呂に浸かることにより引き起こされるﾘｽｸがあります。水分が不足だと血液がドロドロになり、入浴で上昇した体内の熱を放出できない。

2. 心筋梗塞や脳梗塞：体内の水分が不足しているため、血液がドロドロになり、血栓ができるため引き起こされる。

3. 冬場のﾋｰﾄｼｮｯｸ：浴室と浴室外との温度差が大きく、急激な温度変化により、血圧が大きく変化することで引き起こされる。

**朝は、熱め（41℃ぐらい）のお風呂に10分ぐらい入り、体と心を目覚めさせ**
**夜は、ぬるめ（38℃ぐらい）のお風呂に30分ぐらい入り、体と心をリラックスし、睡眠の2時間前ぐらいに入浴すると良質の睡眠が摂れます。**

◎お風呂（入浴）に毎日入る人は、週0～2回の人より、約３割、要介護を必要とする人が減る。




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