



1.入浴の作用

- 血流が促進され、抹消に酸素と栄養を供給し、二酸化炭素や疲労物質が取り除かれます。
- 痛みが軽減され、柔軟性も高まります。
- ぬるめの（体温に近い）お湯はリラックス状態に、熱いお湯（42℃以上）は刺激が強く体を興奮状態に導きますので、目的に応じて使い分けましょう。

入浴中

①かけ湯をしてから入りましょう

心臓に遠いところからはじめるのが基本です。お湯に体を慣らしましょう。

②半身浴からはじめましょう

一気に水圧をかけずに、ゆっくり入りましょう。

③疾患のある方は注意しましょう

42℃以上は避ける：高齢者、高血圧、心臓病、脳卒中の人
全身浴は控え半身浴に：心臓病の人

④湯船を出る時はゆっくりと

出湯の際は、血圧の急降下による立ちくらみ、めまいが起こることがあります。

湯船はゆっくりと出るようにこころがけましょう。

入浴後

①体をふき取り、安静にしましょう

水滴をふき取ることで、気化熱で体温が奪われることを避けましょう。保温と30分程度の安静は、副交感神経を優位に働かせ、リラックスと休養が促進されます。入浴後の運動は交感神経を高ぶらせるので避けましょう。

②水分補給は忘れずに

入浴では数百ミリリットルの水分が失われます。

イオン飲料は脱水を速やかに改善します。

2、静水圧作用

- 肺が圧迫され、腹囲は3～5cm縮みます。
- 下半身にたまった血流やリンパが心臓に戻ります。
- 半身浴のほうが心臓に負担が少ないことをおぼえましょう。

3、浮力作用

- 首まで浸かると体重の1/10に。足腰の負担も軽減されます。
- ストレス解消効果も期待できます。

4、水の粘性・抵抗性

- 動かした分だけ全方位から付加がかかります。
- 無理なく運動・ストレッチが可能です。

5、清浄作用

- お湯に浸かると毛穴が開き、汚れが落ちやすくなります。
- 肌を清潔に保ち、健康維持、美容にも役立ちます。

①水分補給は忘れずに

入浴中は発汗で水分が失われます。入浴前のコップ一杯の水分補給で脱水を速やかに回復する必要があります。また、入浴で汗と一緒に塩分も失われます。ナトリウムと糖質が入った、体液に近いイオンバランスの飲料がおすすめです。

②食事の前後は30分は避けましょう

入浴は、抹消に血液を運びます。食事の前後には、消化管に十分な血液を供給するために入浴を避けましょう。

③脱衣室・浴室はあらかじめ温めましょう

特に冬場は注意しましょう。脱衣室・浴室の寒さによる血圧の急上昇を避けるのが目的です。暖房や浴室内でのシャワーのかけ流しが有効です。

④お酒はさましてから入りましょう

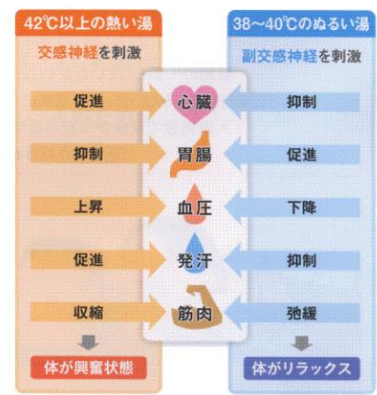
酔っていると脳の働きも低下しますから、溺水や転倒のリスクが大きくなります。また、アルコールは脱水も招きます。血栓形成などの危険にもつながりかねません。

⑤過度の疲労時や運動後の30分は避けましょう

ストレスやスポーツ直後の過度な疲労時は、体の調節機能を回復されることが必要です。休憩後、ぬるめのお湯から入るようにしましょう。

⑥高齢者・身体の不自由な方・子どもは、1人で入るのは避けましょう

体調を崩したときに助けを求めらる必要がありますので、介助者に付き添ってもらおうといいでしょう。子どもは1人で入るとおぼれることがあります。



○入浴方法

☆半身浴・全身浴☆

- ・みぞおちくらいまでつかるのが半身浴
- ・全身浴は心肺に負担はかかりますが、温浴効果を大きく受けることができます

☆足湯・手湯☆

身体への負担が小さく、気軽に楽しめます。

仲間と会話を楽しみながら入れるのも魅力の一つです

☆圧注浴・気泡浴☆

動水圧のマッサージ効果が期待できます

気になる部分に充ててみましょう

☆乾式サウナ☆

水圧の影響を受けずに温熱作用が得られます

50-60℃なら刺激も控えめ

入りすぎの我慢は控えましょう

サウナ後の水風呂に飛び込むのは危険です