

納得!
つて

お風呂の達人

お風呂を上手に活用して、毎日を元気に過ごします。

体にやさしいお風呂の入り方

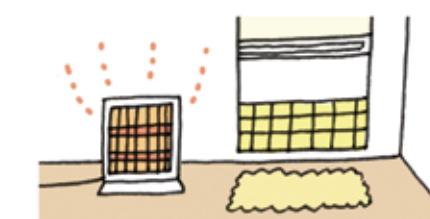
入浴前後は水分補給を忘れずに

お風呂に入ると汗を大量にかきます。体内の水分が不足すると、汗が出にくくなったり、体温調節ができなくなったり、血小板が固まって血液の濃度が上昇して危険です。入浴の前と後にはコップ1杯の水やお茶を飲みましょう。



冬の「ヒートショック」に気をつけよう

冬はお風呂での事故が1年で最も多く、高齢者は特に注意が必要です。事故の中で多いのが、血压の急変によるヒートショック。暖房で暖まった部屋、寒い脱衣所や浴室、熱いお湯の中という急激な温度変化が原因です。脱衣所や浴室を暖め、お風呂のお湯はぬるめの40℃以下に。



嬉しい効果がたくさんあるお風呂も、入り方を間違えると体に負担をかけてしまうことも。体にやさしい入浴法を実践しましょう。

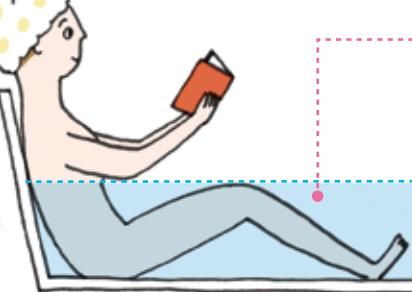
手軽に浴室を暖めるには?



湯船にお湯を溜める際に、シャワーを高めの位置に固定して、そこから給湯すれば浴室全体を暖められます。家族と一緒にお住まいの高齢者は一番湯を避けるのもよいでしよう。

浸かり方を使い分けよう

全身浴
よいところ
●体や心臓に負担が少ない
●ゆっくり入浴したいときにおすすめ
●リラックスできる



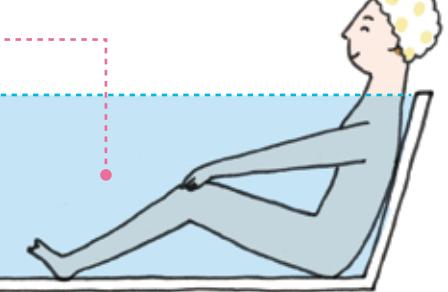
全身浴と半身浴はそれぞれによい面があります。長時間ゆっくりお湯に浸かりたいなら半身浴、短時間で済ませたいなら全身浴を。半身浴は全身浴に比べて、水圧作用と浮力作用が少ないので、体への負担が少ないといえます。

入浴時間の目安
20~30分 ① 10分程度
程度

温度の目安
38~40°C 41~42°C

水位
みぞおち 肩まで付近

全身浴
よいところ
●肩、首など上半身のこりや疲れに◎
●短時間の入浴におすすめ
●血行促進効果で疲労回復



冬の「お悩み」お風呂で解決!

冷え性対策に

温冷交代浴

冷え性改善の基本入浴法は半身浴ですが、血行促進に効果的な温冷交代浴という入浴法もあります。熱いお湯に3分間浸かり、体の冷えやすい部位に冷たいシャワーを10秒間、これを1セットとして5セット繰り返します。



入浴の後も体温管理…風呂上がりはなるべく早く下を履いて熱を逃がさないようにしましょう。また、首にはタオルを。首を冷やすと手足の血流が悪くなります。

風邪のときも

入浴OK?

高熱でなければ、湯冷めしないように、脱衣所を暖めて、体温よりもやや低いぬるま湯に入浴するとよいといわれています。体がさっぱりすることで、深く眠れるようになり、体力回復を早めることができます。

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159