

介護予防  
ミニ講座  
18

## 『自立支援』にむけて

### 『家庭浴に入る』

日本人は、湯船に浸かる習慣があります。この昔から続けられて  
いる湯船に浸かる、また、温泉に浸かる文化は健康長寿の秘訣に  
なると言われています。

#### 湯船に浸かることで得られる 3つの効果

##### ① 温熱効果

人間は、身体が温まって血管が広がる  
ことで血流が良くなり、体内の老廃物  
や疲労物質の除去、コリがほぐれ疲れ  
がとれます。また、内臓の働きを助け、  
自律神経をコントロールする作用もあ  
ります。

##### ② 水圧効果

湯船に浸かることで身体に水圧がかか  
り、血液やリンパ液の循環が良くなりま  
す。お湯から上がると、手足の先まで一気  
に血液が流れて全身の血行が良くなり、  
疲労の原因になる老廃物の排出を促し  
ます。また、むくみの解消にもなります。

##### ③ 浮力効果

湯船に浸かると、浮力により関節や筋  
肉にかかる負荷が減少し、筋肉の緊張  
がとほぐされて、リラックスした状  
態になります。

#### お風呂に入るときの注意点

##### ① ヒートショック

特に冬場は、脱衣場と浴室の急激な温

度変化により、血圧が大きく変動する  
ことで、失神や心筋梗塞・脳梗塞など  
を起こすことがあります。脱衣場や浴  
室の温度差に注意が必要です。

##### ② 入浴前後の食事は控える

入浴すると水圧により消化不良を起こ  
しやすくなります。1時間は空けま  
しょう。

##### ③ 湯船からの立ち上がりはゆっくりと

湯船から出る際には、水圧により圧迫  
されていた血管が一気に拡張し、脳に  
いく血液が減ります。浴槽から出ると  
きは、手すりや浴槽の縁を使ってゆっ  
くり立ち上がりましょう。

##### ④ 入浴前後の水分補給

入浴によって血液中の水分が減少しや  
すいので、水分補給をお忘れなく。

※高血圧、心臓疾患など、持病のある方  
は、入浴時間・湯温・入浴の仕方注意  
が必要です。必ず主治医にご相談くだ  
さい。

#### 自宅のお風呂を想定したリハビリ

多くの方がいつまでも自宅での生活を  
願います。自宅での入浴を継続するた  
めにも、浴槽の高さ、深さ、段差などに合

せた訓練をし、身体機能を維持すること  
が大切です(生活リハビリ)。

#### 浴槽の出入リトレーニング

・またぎ訓練

椅子や机などに手をつき、足元にティッ  
シユの箱を立てまたぎ、交互に繰り返す  
(できる回数より1〜2回多めに行いま  
しょう)。



ティッシュの  
箱など、当たっても  
痛くない物で

右足・左足と順にまたいだら、次は左足・右足と交互に繰り返す。

#### 1日2セット(午前・午後)

慣れてきたら、自宅の浴槽と同等の高  
さをまたぐトレーニングも行ってみま  
しょう。また、椅子の背につかまり片足立  
ちなどのバランス訓練も効果的です。



勝山きらめき  
施設長 寺島 哲也

勝山きらめき

TEL.0779-87-2511  
時間/9:00~17:00  
(月~金)

参考「人間力回復—地域包括ケア  
時代の「10の基本ケア」と実践  
100」大國康夫著  
出版:クリエイツかもがわ



バックナンバー

きらめき通信 ミニ講座

検索