

# 香川県シニア健康アップマニュアル

## *Light*

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ



入浴編

令和4年度香川県介護予防多職種連携推進事業  
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

# 「いつまでも安全に入浴を続けるために」

## 安全に入浴するための大事なポイント

- ①入浴前後にコップ一杯の水を飲みましょう
- ②入浴前に脱衣所や浴室の温度を温めましょう
- ③湯温41℃以下、つかる時間は10分未満にしましょう
- ④着替時や浴室出入りの転倒に注意しましょう

安全に入浴を続けるためのポイント、以下の5つの点にご注意してください。

①入浴前後にコップ一杯の水を飲みましょう②入浴前に脱衣所や浴室の温度を温めましょう③湯温41℃以下、湯につかる時間は10分未満にしましょう④着替時や浴室出入りの転倒に注意しましょう

## 入浴時の注意

1. 入浴は体に与える温度変化が大きい事と、浴槽に入る事で水圧の影響を受け、血圧や脈拍や体温が変動しやすい!  
(夏場の脱水、冬場のヒートショック、のぼせるなど)
2. 脱衣場や浴室は濡れているため滑りやすく、転倒しやすい!  
浴槽から立ち上がる際に滑って、溺れる危険性もあり!



皆さんもよくご存じだとおもいますが、入浴時の注意点をお伝えします。

1. 入浴は体に与える温度変化が大きい事と、浴槽に入る事で水圧の影響を受け、血圧や脈拍や体温が変動がみられます。

(夏場の脱水、冬場のヒートショック、のぼせるなど)

2. 脱衣場や浴室は濡れているため滑りやすく、転倒しやすくなります。

(浴槽から立ち上がる際に滑って、溺れる危険性もあります)

## 入浴で健康アップ～ “取り入れたい3つの習慣”～

### ①入浴前・後のコップ1杯の水分摂取

入浴では300～500mlの汗が出ますので  
必ず水分補給をしましょう！

- ・入浴前に飲むと、発汗が促されて老廃物が排出されます。
- ・入浴後も失った水分を補給しましょう！

入浴前後のコップ一杯の水分摂取を心掛けましょう。

以下に該当する場合は注意が必要です。

・入浴前に水分補給しましょう。入浴前に飲むと発汗が促されて老廃物が排出されます。

・入浴中は体温調節のために汗を300～500mlもかきます。

・入浴後も失った水分を補給しましょう。脱水状態になると体には十分な酸素や栄養が行き渡らなくなります。

放っておくと血管や内臓・脳などが十分な働きをしなくなるので、水分補給は大切です。

# 入浴で健康アップ～“取り入れたい3つの習慣”～

## ②入浴前後の体調を管理

- 入浴により血圧が変動することがあります。  
入浴前後で血圧を測りましょう！
- 血圧が高すぎたり低すぎる時は  
入浴を避けましょう！
- 筋肉を緩める薬を飲まれている方は  
特に、転倒に注意しましょう！



入浴前後の体調管理が重要です。入浴によって血圧が変動することがあるため、入浴する前に血圧を測っておきましょう。  
入浴時に血圧が変動した場合、フワフワしたようなめまいが起こることがあります。ふらついて転倒することがあるため、気をつけましょう。  
血圧が高すぎたり、低すぎる場合は湯船に浸かるのを避け、シャワー浴や清拭のみにおきましょう。41℃以下の湯温で入浴しましょう。

# 入浴で健康アップ～“取り入れたい3つの習慣”～

## ③入浴後のバスタオル体操



足の裏にバスタオルをかけて、膝を伸ばし、持ち上げる。



首にバスタオルをかけて、下へ引っ張り上を向く。



腰にバスタオルをかけて、交互に前に引っ張り、腰をこする。

効果：柔軟性向上、リラックスでき入眠しやすい

入浴後にできるバスタオル体操を紹介します。

1. 足の裏にバスタオルを引っかけて、膝を伸ばし、持ち上げましょう
2. 腰にバスタオルをかけて、交互に引っ張り腰をこすってください。
3. 首にバスタオルをかけて、両手で下に引っ張り、上を向きましょう。

入浴後の体操効果として柔軟性の向上（身体が楽になり動きやすくなる）、リラックスでき質の良い睡眠にもつながります。