

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

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！



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。



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。



首にバスタオルをかけて、下へ引っ張り上を向く。

効果：柔軟性向上、リラックスでき入眠しやすい