

# 香川県シニア健康アップマニュアル

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

今日からできる！  
知っておきたい！

「入浴で健康アップ」

皆さん、入浴で健康アップを考えてみませんか。

【参加者に質問投げかける】→入浴での悩みは何かありませんか？  
今日からできるヒントをお伝えします。

# 「いつまでも安全に入浴を続けるために」



みなさん、  
気持ちよく安全に  
入浴できていますか？



いつまでも安全に入浴を続けるためにどうしたら良いと思いますか  
皆さんは毎日気持ちよく安全に入浴をおこなっていますか？

## 「入浴には2つの役割があります」

### 1. 身体の清潔を保つこと

身だしなみの一つであり、社会性を保つことに繋がる

### 2. 身体を温め血行を促進し、疲労回復すること

リラックスすることで、痛みの緩和や血行促進による身体機能の向上に繋がる

入浴には2つの役割があります。

1. 身体の清潔を保つこと（身だしなみの一つであり、社会性を保つことに繋がります）
2. 身体を温め血行を促進し疲労回復すること（リラックスすることで痛みの緩和や血行促進による身体機能の向上に繋がります）

【参加者に質問投げかける】→入浴の効果にはどのようなものがありますか？  
では次のスライドで答え合わせしましょう。

## 入浴の効果

- ①疲労回復・ストレス除去
- ②新陳代謝の改善
- ③冷え性の改善
- ④睡眠の質の向上
- ⑤幸福感の増幅など



入浴の効果には

①疲労回復・ストレス除去②新陳代謝の改善③冷え性の改善④睡眠の質の向上⑤幸福感の増幅など

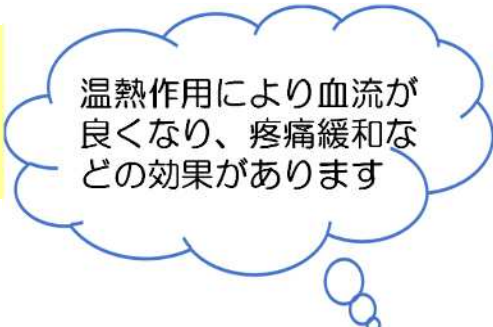
【参加者に確認】 →効果5つとも感じている方？できてる方には称賛する

## 温熱作用によるもの

### お風呂に入ると「温まって疲れが取れる」

お湯につかると温熱作用によって、皮膚の毛細血管などが拡がり、血流が良くなります。これにより、体内の老廃物や疲労物質が除去され、凝りがほぐれ疲れが取れます。

また、自律神経をコントロールする作用もあり、内臓の働きを助けたり、睡眠の質を向上させたりします。



温熱作用により血流が良くなり、疼痛緩和などの効果があります

温熱作用によるもの➡まず、お風呂に入ると温まって疲れが取れますよね！（特に温泉など入ると実感できますよね）

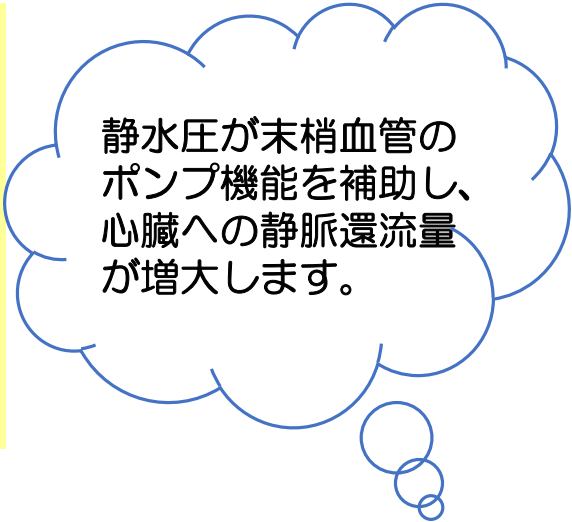
なぜなら、お湯につかると温熱作用によって、皮膚の毛細血管などが拡がり、血流が良くなります。これにより、体内の老廃物や疲労物質が除去され、凝りがほぐれ疲れが取れます。

また、自律神経をコントロールする作用もあり、内臓の働きを助けたり、睡眠の質を向上させたりします。

## 水圧作用によるもの

### お風呂に入ると「全身の血行が良くなる」

お湯につかると水圧作用によって、全身がマッサージされたような状態になり、特に足にたまった血液やリンパが押し戻され、むくみの解消になります。血液が心臓に返ることで心臓の働きを活発にし、血液の循環を促進します。



静水圧が末梢血管のポンプ機能を補助し、心臓への静脈還流量が増大します。

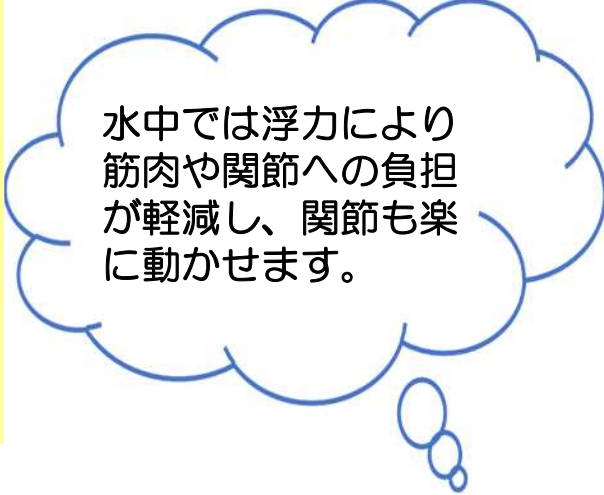
水圧作用によるもの→お風呂に入ると全身の血行が良くなります。  
なぜなら、お湯につかると水圧作用によって、全身がマッサージされたような状態になり、特に足にたまった血液やリンパが押し戻され、むくみの解消になります。  
血液が心臓に返ることで心臓の働きを活発にし、血液の循環を促進します。

## 浮力作用によるもの

### お風呂に入ると「気分がリラックスする」

お湯につかると浮力作用によって、体重は約9分の1程度になります。普段体重を支えている筋肉や関節は、その役割から解放され、緊張からくる脳への刺激が減少します。

身体の負担を軽減することにより、心も解放されていきます。



水中では浮力により筋肉や関節への負担が軽減し、関節も楽に動かせます。

浮力作用によるもの→お風呂に入ると気分がリラックスしませんか？  
なぜなら、お湯につかると浮力作用によって、体重は約9分の1程度になります。普段体重をさせている筋肉や関節は、その役割から解放され、緊張からくる脳への刺激が減少します。身体の負担を軽減することにより、心も解放されていきます。



## 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)

## 週7回の入浴は要介護リスクを減らす

入浴回数	要介護リスク
0～2回	高い
5～7回	低い

疲労回復や清潔保持だけでなく要介護リスクが減少するんですね！



入浴は要介護リスクを減らす効果もあります。  
週0-2回入浴するの方と週5-7回入浴する方では約30%近く要介護リスクが減少しているという報告もあります。  
入浴の効果は清潔保持や気持ち良いとかリラックスするだけではないんです。介護リスク減少に繋がります！

## ヒートショックとは？

暖かい部屋から寒い部屋への移動による急激な温度変化により、**血圧が上下に大きく変動し身体に大きな負担をかける現象**です。この現象は次のような人に起こりやすいとされています。

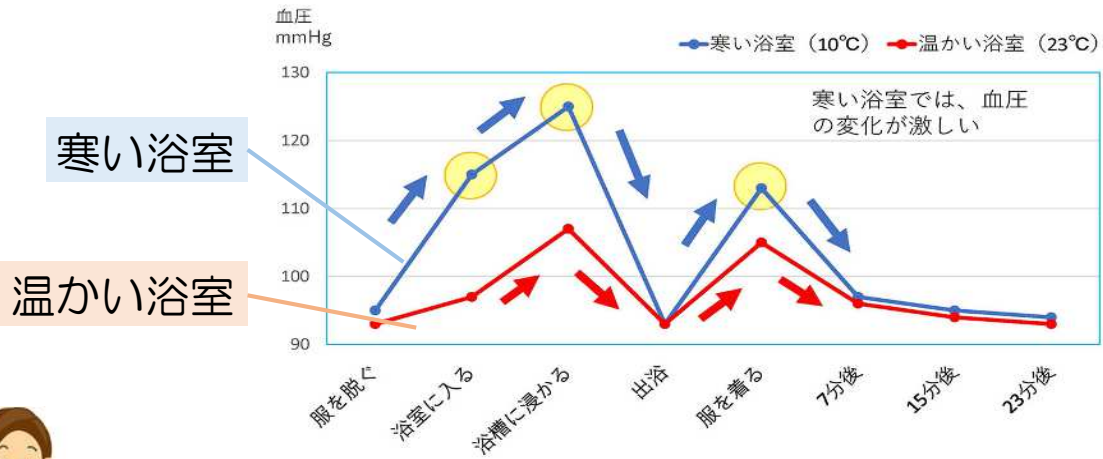
- ①65歳以上の方（特に75歳以上）
- ②喫煙者
- ③狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞などの病歴
- ④不整脈、高血圧、糖尿病の持病
- ⑤飲酒直後や食事の直後、薬を飲んだ直後の入浴習慣
- ⑥熱いお湯（42℃以上）に、首まで長くつかると

ヒートショックをご存じですか？

暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化により血圧が上下に大きく変動し身体に大きな負担をかける現象です。

以下に該当する場合は注意が必要です。

# 浴室温度の違いによる血圧の変動の比較



Kanda K, et al. Appl Human Sci. 1996 Jan;15(1):19-24. より改変



温度差が引き金となり血圧の急激な変動が起こり、脳出血や脳梗塞・心筋梗塞をおこしやすくなります。

脱衣所と浴室の温度差が大きいほど血圧の急激な変動がおこり脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などのリスクに繋がります。  
要するに脱衣所と浴室の温度差を極力少なくすればよいわけです。

## 入浴時のポイント

- 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、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
- ⑤楽な洗髪・洗体動作をおこないましょう

入浴時のポイント、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⑤楽な洗髪・洗体動作をおこないましょう

## 安全な入浴を続けるために

### リハビリからのアドバイス

着替時や浴槽跨ぎ動作で転倒しないために！

洗髪・洗体動作を楽におこなうコツ！



- ◎衣類の着脱は安全のため椅子に腰かけておこないきましょう
- ◎浴槽の跨ぎ動作は手摺把持または壁を支持しておこないきましょう

安全な入浴を続けるためにリハビリからちょっとしたアドバイスがあります。浴室での転倒予防と洗髪・洗体動作を楽におこなうコツです。

◎衣類の着脱は安全のため椅子に腰かけておこないきましょう ◎浴槽の跨ぎ動作は手摺把持または壁を支持しておこないきましょう

## 転倒リスク（危険性）をチェックしましょう

①筋力低下	加齢による筋力の低下（特に下肢筋力）
②バランス低下	加齢によるバランス能力の低下
③視力低下	段差など認識しづらくなり危険察知能力低下
④関節が硬い	大きく踏み出すことができず姿勢の立て直しが困難
⑤環境因子	少しの段差、滑りやすい床、薄暗さ等
⑥薬剤	1日に5種類以上の薬を服用

転倒リスクには①筋力低下②バランス能力低下③視力低下④関節が硬い⑤環境因子⑥薬剤などがあります・

皆さん該当する項目はありませんか？複数該当する方は転倒リスクが上昇しますのでご注意ください。

## 着替時で転倒しないために…



椅子座位にて着替えをしましょう



立ったままでズボンの着脱は危険

転倒しないためには・・・  
椅子座位で着替えましょう。  
立ったままのズボンの着脱は危険です。  
【実際に動作を見本でおこなう！】



# 着替時や浴槽跨ぎ動作で転倒しないために…

## 浴室で使える色々なお助け道具



シャワーチェア（風呂用椅子）



浴槽手摺（浴槽の跨ぎ動作や立ち上がり動作で使用）

浴室で使える色々なお助け道具を少しご紹介します。  
お風呂用椅子や浴槽手摺りなど他にも様々な安全を手助けする道具があります。

## 洗髪、洗体時のワンポイント・アドバイス



### ワンポイント・アドバイス

- ✓髪や体を洗うときは両手を挙げて行っていることが多く、更に反復動作によりスピードが速くなり呼吸のリズムと合わなくなります。ゆっくり動作を行いましょう。
  
- ✓椅子が低いと腹圧がかかり呼吸が苦しくなります。椅子を高めにしましよう。

洗髪、洗体時の体への負担を減らすワンポイントアドバイス

髪や体を洗うときは両手を挙げて行っていることが多く、更に反復動作によりスピードが速くなり呼吸のリズムと合わなくなります。ゆっくり動作を行いましょう。

また椅子が低いと腹圧がかかり呼吸が苦しくなります。椅子を高めにしましよう。

## 洗体動作



- 体を洗うときは、長めのタオルを使いましょう
- 足を洗うときは片足ずつ膝にのせて洗いましょう

- タオルが短いと腕が肩より上に上がり息苦しくなります

洗体動作を楽におこなうには長めのタオルで身体を洗いましょう、また足を洗うときは片足を膝に乗せ洗うとお腹に圧がかからず楽におこなえます。

【実際に参加者と一緒に動作をおこなう！】

## 洗髪動作



- 首を横に傾けて半分ずつ片手で洗  
いましょう



- 下を向いたり，息を止めてしま  
いと息苦しくなります

洗髪動作は首を傾け片手で洗います。下を向いて両手動作で洗髪すると息苦しくなります。

## 洗髪動作



- 椅子が低いと胸やお腹が  
圧迫されて苦しくなる



- 椅子が高いと胸やお腹が  
圧迫されず楽にできる

椅子が低いと、胸やお腹が圧迫されて苦しくなります。椅子を高くして、楽な姿勢で髪を洗いましょう。

## 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。

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。
- 如何ですか？

## 安全な入浴を続けるために

### 薬剤師さんからのアドバイス



安全に入浴を行うために、次のような薬を飲んでいる方は注意が必要です。

## 高血圧・低血圧の方

- 入浴により血圧が変動することがあります  
入浴前に血圧を測りましょう  
入浴中のふらつきに気を付けましょう
- 血圧が高すぎたり低すぎる時は入浴を避けましょう
- 熱いお湯に入ると脈拍が上がり、血圧は高くなりやすい  
ため気をつけましょう
- 高血圧症の方はぬるめのお湯でリラックスしましょう



まず、高血圧症や低血圧症の方は次のことに気をつけましょう。  
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。  
次に、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しておきましょう。  
熱いお湯に入ると脈拍が上がり、血圧が上昇しやすくなります。急激に血圧が上昇すると脳内出血を起こしたりすることがあるため、温度変化に注意が必要です。  
高血圧症の方はぬるめのお湯で入浴しましょう。また、脱衣所の温度と浴室の温度差を少なくすることもポイントです。



## その他の注意点

- 筋肉を緩める薬を飲まれている方は転倒に注意しましょう
- 気管支を広げる作用の薬は脈が速くなることがあります
- 睡眠薬を飲んでからの入浴はしないでください
- 利尿剤を飲まれている方は水分補給を忘れずに！



その他のお薬でも注意が必要なものがあります。

筋肉を緩める薬は思ったように力が入らずに、転倒することがあります。

また、喘息治療などで使われる気管支を広げる薬は副作用として脈が速くなることがあります。入浴するとさらに早くなることもあるので、注意しておきましょう。

睡眠薬を飲んでから入浴すると寝てしまい、湯船で溺れてしまう可能性があるため、絶対に入浴前に服用しないでください。

利尿剤を飲んでいて水分をおしっこから出すため、脱水症状になりやすいです。入浴前後には水分補給を必ず行うようにしてください。

薬剤師からのアドバイスは以上です。

## 安全な入浴を続けるために

管理栄養士さんからのアドバイス



## 食後すぐの入浴は大丈夫？

- 入浴により血液が体表に集まり、胃腸の血液循環が悪くなり胃液の分泌、胃腸の運動が止まりますので、食物の消化吸収が不良となります。
- 入浴は**食後30～60分後**に  
しましょう！



水



スポーツドリンク



お茶

- 食後すぐの入浴は消化不良を起こし胃腸の調子が悪くなることがあります。
- 入浴により血液が体表に集まり、胃腸の血液循環が悪くなり胃液の分泌や胃腸の運動が止まり食物の消化吸収が不良となります。
- 入浴は食後30～60分後にしましょう。

## お酒を飲んだ後の入浴は大丈夫？

- アルコールで脱水の状態になりやすいです。
- 血液が体表に集まり、血液循環が乱れて血圧低下、心拍数増加などで脳貧血、不整脈などを起こすことがあります。
- 酒酔いで、滑って転ぶ危険があります。

酔いが醒めてから入浴するか、  
飲みすぎたら入浴は翌日にしましょう！



- アルコールは水分の排泄を促すので脱水の状態になりやすく注意が必要です。
  - 飲酒後は、血液が体表に集まり、血液循環が乱れて血圧低下、心拍数増加などで脳貧血、不整脈などを起こすことがあります。
  - 酒酔いで足元が乱れてつまずいたり、すべって転ぶ危険があります。
- 酔いがさめてから入浴するか、飲みすぎたら入浴は翌日にしましょう。

## 入浴前・入浴後にコップ1杯の水分補給！

入浴で汗が300～500mlも出るので  
必ず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。
- ・入浴後も失った水分を補給しましょう！



・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。のどが渴いたと感じる時はすでに体に必要な水分量の1%が不足している合図です。

・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。

## 1日の摂る水分摂取の目安

1日に摂る水分の目安は『食事(間食含む)+飲み物』で約2ℓ。最低でも約1ℓは必要。



高齢者の体内水分量は70歳以上の方で体重の約50%で、一般成人の60%に比べると10%も少ない状態になります。のどの渇きを感じにくくなり、飲む時にむせてしまったり、頻尿や失禁を恐れて摂取を控えることがあります。一日に摂る水分の目安は2ℓです。食事から約1ℓ摂れますが飲み物から1ℓ必要です。

## 水分補給のタイミング

### 1. 起床時＝朝食

目覚めの一杯は吸収率抜群。睡眠中に濃くなった血流をサラリとリセット

### 2. 朝昼夕の食事中

消化吸収がスムーズに。お通じにも一役！

### 3. 間食

食事の間にこまめに水分補給

### 4. 運動の前後

運動前の水分補給は脱水症状の防止。失ったミネラルも一緒に補給！

### 5. 入浴の前後

体内の老廃物が汗で排出される一方で、体内の水分は不足していきます

### 6. 寝る前

就寝中には、たくさんの汗をかくので水分が不足しがち。人によっては、起床の際に脱水状態になることがあります

1日の水分補給のタイミングについてお伝えします。

1. 目覚めの1杯は吸収率抜群で睡眠中に濃くなった血液をサラリとリセットします。

2. 朝昼夕の食事に飲むと消化吸収がスムーズになり、食べ過ぎ防止やお通じにも一役！

3. 食事と食事の間食の時に水分をとみましょう。

4. 運動時は、ミネラルウォーターを携帯し、汗をかいたら早めに水分補給しましょう。

5. 入浴前と後に水分補給しましょう

6. 就寝中はたくさんの汗をかくので水分が不足しがちです。人によっては起床の際に

脱水状態になることがあるので寝る前に水分補給しましょう。

## 正しい水分補給の方法 意識すべき3つのポイントとは

### 1. 一回で飲む量はコップ一杯(約200ml)にする

大量の水分補給は胃に負担をかけ、消化不良や倦怠感を引き起こすことも、気管の方へ飲み物が漏れ出してしまいます。

### 2. こまめに水分補給する

「喉が渴いた」と感じてから、水分補給をするのでは既に水分が不足している状態。喉が渴いたと感じる前に、水分の補給するのがポイントです。

こまめな水分の補給を心がけていれば、喉の渴きによる枯渴状態を防げます。

### 3. 常温の水を飲む

水分の補給をする場合には常温の水にすると、吸収が速やかになります。

ただし、夏場など気温の高い時期やハードな運動の時は、冷たい水での水分補給がおすすめです。また、水分には体温調節をする役目もあり、急激に上がった体温の調節も可能にしてくれます。

正しい水分補給の3つのポイントをお伝えします。

1.ガブ飲みは体内に一気に吸収されません。大量の水分補給は胃に負担をかけ消化吸収不良や倦怠感を引き起こすこともあるので、

一回の飲む量はコップ1杯程度にしましょう。

2.こまめに水分補給することで吸収されやすく、脱水を防ぐことになります。

3.常温の水にすると吸収が速やかになります。水分には体温調節をする役目もあります。



水分が飲みにくい時はゼリーでとり  
ましょう！

水ゼリー+すいか



水分が飲みにくい時は、ゼリーで取りましょう。  
寒天の他に、アガーという凝固剤でできます。  
水ゼリーにカットしたスイカなどを入れると、甘いスイカ風味のゼリーで  
シャキシャキした食感が楽しめます。

## 安全な入浴を続けるために

### 歯科衛生士さんからのアドバイス



安全で快適な入浴をしていただくためのアドバイスをさせていただきます。

## 入浴場面での、あいうべ体操・健口体操

入浴中のリラックスタイムには、  
あいうべ体操や健口体操をおすすめします！

あいうべ体操は、一日30回。  
ベロ回しは、右回り5回左回り5回を3クール。



入浴中に湯船につかってリラックスしているときは、絶好のお口の体操タイムです。

あいうべ体操はマスク生活で口呼吸になっている呼吸法が、鼻呼吸になります。何より、唾液の量が増え、表情も豊かになってきます。

やり方は大きく口を開けてア

口角を横にしてイ

唇を尖らせてウ

最後にべーと舌をしっかりと出してください。

できるかぎり、1日30回することで効果が上がります。

また、アイウベは声に出さなくても効果は同じです。

おまじないをするように、ゆっくり体操をしてください。

健口体操はパパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララとパ・タ・カ・ラの言葉を出すことや

ア・ウ、ア・ウと口を開けることも効果がありますし、舌をお口の中で、歯の並んでいる外側を

ぐるぐる廻すこともお口の健康を保つために大切になってきます。

是非一つでも実践してください。

## 歯磨きのポイント！

- 湯船につかりながらの歯磨きもおすすめします。歯磨き粉は要りません。から磨きで歯がつるつるするようにしてみましょう。
- お風呂上りに歯磨き粉を付けて、軽く磨きます。うがいは一回で大丈夫です。



身体を洗った後は、歯も磨いてみましょう。  
湯船につかりながら、歯ブラシを使って磨いてください。  
歯磨き粉はつけなくて、から磨きで十分です。磨けたかどうかは  
舌で歯を触ってみて、つるつるしてくれば磨けたことがわかります。

お風呂から出た後は、十分うがいをして、歯磨き粉を小豆粒くらいつけて磨いて  
ください。  
うがいは1, 2回だけで十分です。

自宅の浴室で安全に入浴…

温泉に行こう！  
更なる温熱効果により、疲労回復や美肌効果あり。  
美人の湯・若返りの湯・・・  
自然に触れ、ご馳走を食べてリフレッシュ！



まず、ご自宅で安全に入浴することが大切です。  
そして、機会があれば、みんなで外出して温泉にも出かけたくださいね。温泉は更なる温熱効果により、疲労回復や美肌効果が期待できますね。  
そして自然に触れ、ご馳走を食べてリフレッシュしましょう！  
心と体を清潔に保ち、健康アップのためにも毎日、安全に入浴しながら、健康寿命を意識した生活を送りましょう！