

# 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」

# 「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？



# 「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

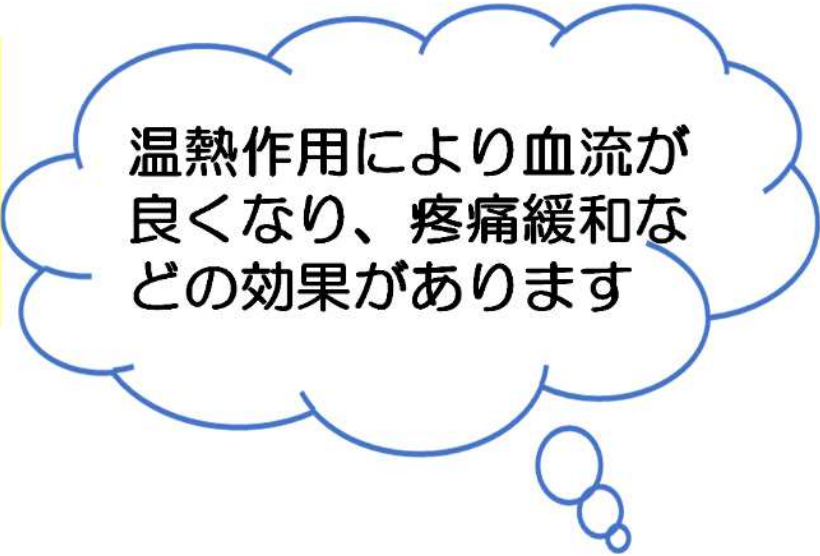


## 温熱作用によるもの

### 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。

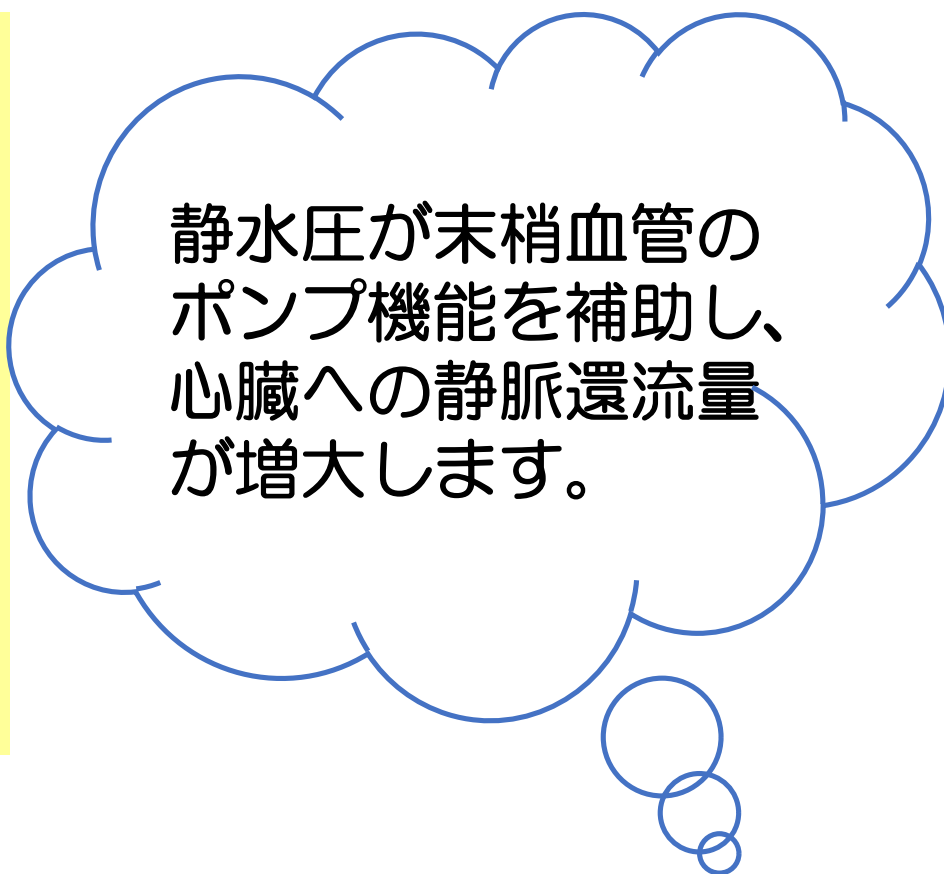


温熱作用により血流が良くなり、疼痛緩和などの効果があります

## 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。



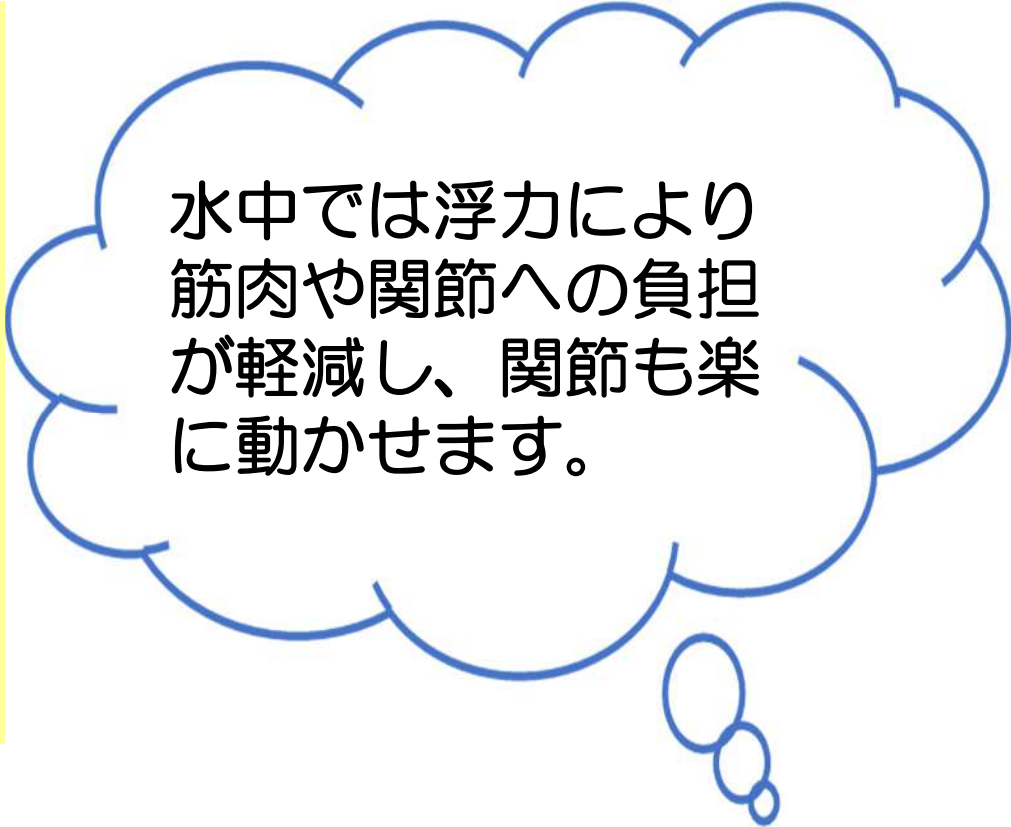
静水圧が末梢血管のポンプ機能を補助し、心臓への静脈還流量が増大します。

## 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。



## 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！



# 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！

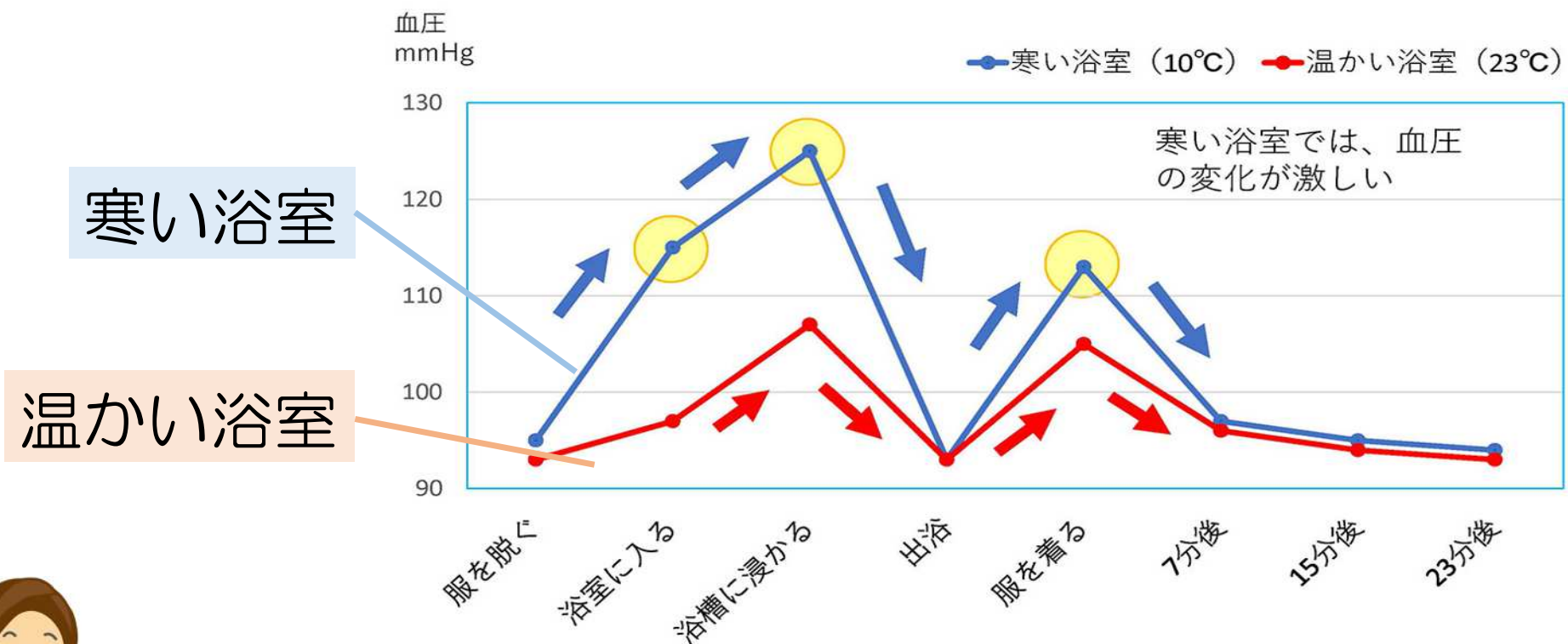


# ヒートショックとは？

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言われています。

- 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

# 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。

## 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

# 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

# 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



# 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）

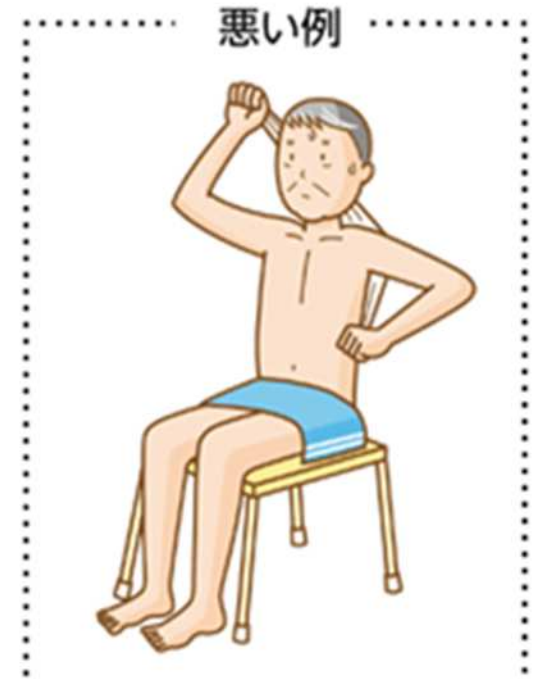
# 洗髪、洗体時のワンポイント・アドバイス



## 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，息を止めてしまう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

# 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。



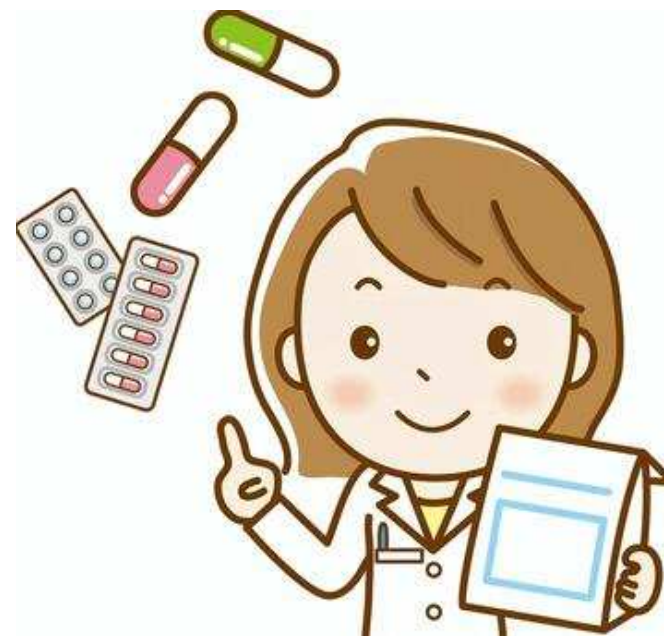
腰にバスタオルをかけて、交互に前に引っ張り、腰をこする。



首にバスタオルをかけて、下へ引っ張り上を向く。

# 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



# 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





## そのほかの注意点

- 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！



# 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

## 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！



# 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！



# 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。



# 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

# 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う。

## 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。



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



# 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



# 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。  
べ口回しは、右回り5回左回り5回を3クール。



## 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ならせます。
- 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。



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！

