

夏こそ入浴を 広報げろ 2020.8

夏こそ入浴を

夏の体は、屋外の暑さ、室内のエアコンによる冷えといった両極端の環境にさらされています。自律神経の働きが乱れ、様々な体の不調をきたすことがあります。暑さのために外での活動も控えぎみとなって、体を動かすことが少なくなり、食欲も低下するといったことは体調にも影響を与えます。そのような夏の体調不良を乗り切るためにも一日の生活の中で適切な入浴習慣を保つことはとても重要です。

◎入浴の効果

入浴によって得られる効果は、自律神経の調整だけではありません。血流促進による疲労回復、発汗作用による美肌効果、水圧によるむくみ対策、浮力を利用した運動効果など、夏の体調管理のためにシャワーだけでは得られない大きな効果が期待できます。

◎入浴と発汗

汗をかくということは体温を調節し皮膚のバリア機能を維持するために大変重要なことです。年齢とともに働く汗腺の数は減少し機能も低下します。エアコンの効いた室内で過ごすことが多い季節、汗腺の働きを訓練し、機能を保つためにも、特に汗をかく機会を持つことが大切です。暑い中、外に出たくないという場合、積極的に汗をかく方法として入浴は最適でしょう。

◎入浴と認知症予防

服を脱いで、入浴、体を洗い流し、また服を着るといった入浴行為は認知症が進行すると困難になってきます。毎日同じことを繰り返し、習慣づけるのも老化による機能低下を遅らせる方法の一つでしょう。入浴する頻度の高い高齢者程要介護リスクが減るという研究結果も報告されています。入浴による血行促進によって、脳への血流がよくなることは認知症の予防にもつながっている可能性が有るとされています。入浴によってリラックスすると副交感神経が優位となり、良好な睡眠が得られるといった効果は認知症の関連症状であるうつ状態の予防にもつながります。

◎入浴の運動効果

入浴は、お湯につかることで、体温の上昇や、心臓の収縮力、循環血液量の増加などを引き起こし、運動をするのと同じような作用で、循環器疾患や脳卒中の発症リスクを低下させている可能性があります。関節は動かさないと痛みが出たり拘縮の為に伸びなくなります。浴槽の中で関節をゆっくり伸ばすことは、温熱効果もあってとても有効なストレッチになります。また水圧を利用して手足をゆっくり動かすことも良い運動になります。浴槽内での運動法などについては病院でご相談ください。

◎入浴時の注意

湯温は 40℃以下としましょう。

一回の入浴時間は 15 分程度としましょう。

入浴前後にコップ一杯の水分補給をしましょう。

全身浴か半身浴か自分に合った方法を上手に選択しましょう。

浴槽内での運動はゆったりと行いましょう。

入浴は眠りにつく 1～2 時間前にしましょう。

入浴後は急激に体を冷やさないで、ゆっくり体温を下げましょう。

入浴後は皮膚の保湿を忘れないようにしましょう。

注意を守りながら毎日入浴し、夏を乗り切りましょう。