

# ふれあい通信

第 384 号

令和 4 年 3 月 1 日

発行

社会福祉法人

姫路市社会福祉協議会

姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

TEL 079-222-4212

FAX 079-222-4256

ひとくちメモ 

## 入浴の大切さ

温かいお湯に浸かると、身体に

3つの作用が働き、誰でもリラッ

クスした気分になれます。

また、毎日入浴している人は、3年後

に要介護になるリスクが29%も低いとい

う調査結果もあるそうです。

## 入浴で得られる3つの作用

① **温熱作用**：お湯に浸かると血管が広が

り血流が良くなります。それにより、体

内の老廃物や疲労物質が除去され、コリ



がほぐれ疲れが取れます。

② **水圧作用**：お湯に全身が浸かること

でかかる水圧により、下半身に溜まった

血液が心臓へと押し戻され血液の循環を

促進し、足のむくみの解消にも繋がります。

す。

③ **浮力作用**：水中では体重が約10分の

1になるため、余計な力が必要なくなり

筋肉もほぐれます。また、足腰への負担

も軽減され、心身ともにリラックスでき

ます。

# 入浴時のポイント

- 38℃～40℃くらいのぬるめのお湯に10～15分程ゆっくり浸かる。
- 脱水症状の予防のために入浴前後にコップ1杯程度の水分補給をする。
- 就寝の1時間半～2時間前に入浴を済ませると、就寝時に体温が下がり、良い睡眠に繋がる。
- 満腹時の入浴は、消化不良の原因になるため、食事後1時間以上はあける。

# 「全身浴」と「半身浴」

入浴の効果を最大限に得るには「全身浴」が理想的ですが、心臓への負担も大きくなるため、ご自身の体調に合わせて「半身浴」での入浴も検討してください。

入浴の習慣がある日本で、体を清潔に保つだけのお風呂ではなく、お湯に浸かってリラックスするためのお風呂も楽しんでみてはいかがでしょうか？



## 福祉総合相談

専門ワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

## 介護サービス相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は・・・

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35～17:20)

**0120-208-606 (通話料無料)**

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35～17:20)

**0120-108-999 (通話料無料)**