

支援センターだより



発行 在宅介護支援センターさいせい

知っておきたい!! 寒い季節の健康入浴法

寒い季節、お風呂にゆったりつくと、身も心も温まります。ところがその一方で、入浴中に突然死する人が毎年推定で1万5000人もいることをご存知でしょうか。原因の多くは、心筋梗塞と脳卒中(脳梗塞、脳出血など)です。そのほか貧血などにもなう溺死や転倒事故などもみられます。

◆入浴中の発作には注意を!

- ① 脱衣所と浴室を暖めて命を守る
- ② 入浴前後に必ずコップ1杯の水を
- ③ 体をほぐして楽くりハビリ



入浴中の血圧の変動

- ① 暖かい部屋から寒い脱衣室や浴室に行くと、末梢血管の収縮によって血圧が上昇する。
- ② 熱い湯に入ると、交感神経の緊張によって血管がさらに収縮し、血圧が急速に上昇する。
- ③ しばらくお湯につかっていると、血管が拡張して血圧が急速に低下し、血流が緩やかになる。
- ④ 浴槽から出て身体を洗うとき、再び寒さのために血圧が上昇する。

実際に入浴中にはこうした①から④のような血圧変動が繰り返し起こり、血管に大きな負担がかかっているのです。

お湯の温度には注意を!

入浴中の発作を予防するには、まずお湯の温度を高くしすぎないことが大切です。突然死とお湯の温度との関係では、41℃を超えると危険ゾーンに入り、42～43℃で死亡事故が急増するという傾向もみられます。入浴の前に脱衣室や浴室を温めておき、お湯との温度差を小さくすることも予防策の一つです。脱衣室は小型の暖房器で、浴室はシャワーを2～3分出しっぱなしにするといった方法で温めておきます。

上手な入浴で健康管理を

お湯につかることには次のようなメリットがあります。

- 浮力効果・・・浮力により体重が8分の1程度に軽く感じられ、筋力が緊張から解放されると同時に、精神的にもリラックスします。
- 水圧効果・・・適度な水圧によるマッサージ効果で血行が促され、血液循環がよくなり、疲労や足のむくみが解消されます。
- 温熱効果・・・適度な温度による発汗作用などで新陳代謝が促進され、心身ともにリフレッシュされます。

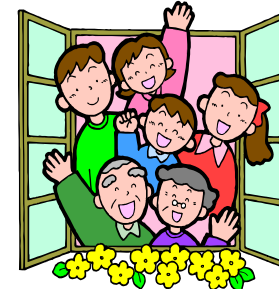
介護教室のお知らせ

加齢によって生じる精神的、肉体的変化について高齢者疑似体験をすることにより、高齢者の心と身体を理解してみませんか。高齢者の不自由さを知ることで、介護への理解を深めましょう。

《日時》平成27年1月23日(金)
午後2時～3時20分
(受付:午後1時30分から)

《場所》老人保健施設希望の園
4階 レクリエーション室

《内容》『基本的な介護のコツ
～高齢者体験を通して～』
老人保健施設希望の園 介護福祉士
河北 智世
壺内 真帆



【申し込み・お問い合わせ】
今治市在宅介護支援センターさいせい
TEL 47-5111 FAX 47-3867

※ 参加希望の方は上記までご連絡ください。
皆さん、お気軽にご参加ください。