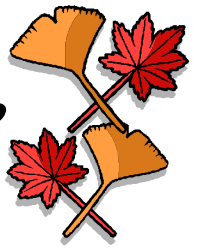


すこやかネット

中北保健所通信No 2
平成18年11月



食事や睡眠と同じように私たちには入浴が欠かせません。とくに日本人はお風呂好きで、1日に1回は入浴するという人が一般的に多く見られます。入浴はからだを清潔にするとともに、1日の疲れをいやし、ホッとした気分してくれます。また、入浴は適度な運動でもあり、気軽にできる健康法のひとつであり、心やからだにさまざまな効果をもたらします。そこで今回は『健康と入浴』について考えてみます。

入浴の3つの作用

○浮力の作用（浮力を使って体を動かそう）

全身入浴した場合、浮力によって体重は約10分の1になります。筋肉の緊張がほぐれ、関節痛などで普段は動かしにくい部位も、意外と簡単に動かすことができます。筋力アップやリハビリテーションに効果的です。



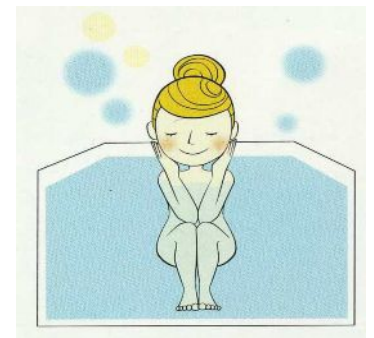
○静水圧の作用（水圧が血行を促進）

湯の中では静水圧により、体が数センチ単位で縮まっています。この効果が血行を促進して足の疲れやむくみをのぞきます。ただ、心臓へ戻る血液量が一気に増えて負担がかかるため、高齢者や高血圧、心臓疾患のある人は半身浴がおすすめです。



○温熱作用（気分転換は温度調節で）

温熱作用が血行をよくして新陳代謝を促進し、老廃物を排出します。発汗作用も働きます。ぬるめのお湯（38℃以下）は高ぶった神経を鎮める働きがあるため、疲労回復やリラックスしたい時に最適です。熱めのお湯（42℃以上）は体と心をリフレッシュする効果があります。ただし熱めのお湯は循環器系など体への負担が大きいため、できるだけ限り控えましょう。



手軽にできるお風呂での運動

お風呂に入ってからだが温まったら、半身浴で簡単な運動をしましょう。血液循環がよくなり、筋肉の緊張がほぐれます。

*首、肩の運動

頭を前後左右に倒したり、右向き左向きにひねる、ぐるっと回すなどの運動を行います。



前後に倒す



左右に倒す



左右に振る

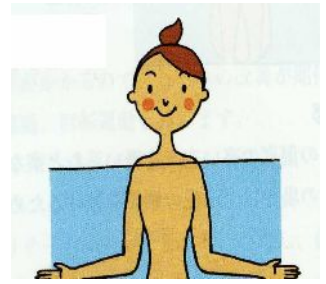


ぐるっと回す

両手をたらしのまま、
両肩を持ち上げ、2～
3秒止めた後、力を抜
いてストンと落とします。



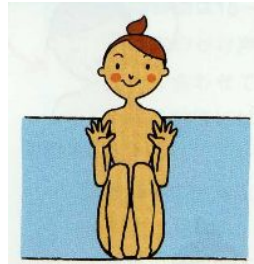
肩を前後に大きく
回したり、ひじを90
度に曲げて、水を
かくように閉じたり
開いたりする。



*手、腕の運動



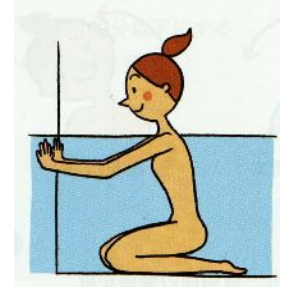
腕で左右に大きく
お湯をかきます。



お湯の中で手を握っ
たり開いたりする。



左右の手首を振ります。

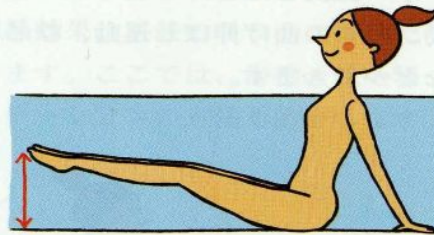


浴槽の壁か床に手を
着き、指を広げる。

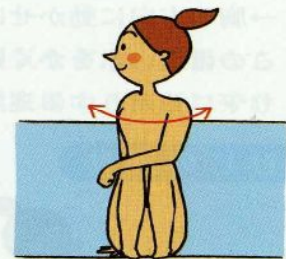
*腰の運動



背中を丸める。
(背筋のストレッチ)

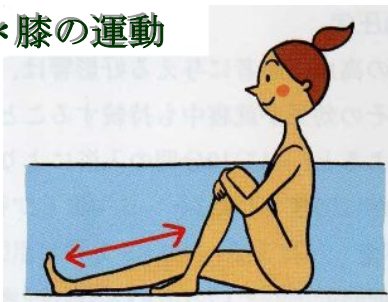


足を上げ下げする。
(腹筋運動)

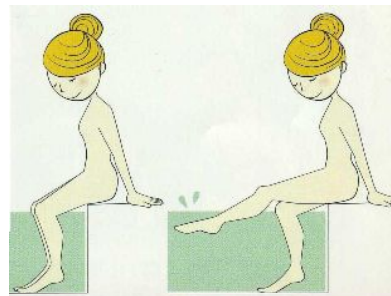


上体を左右にねじる。
(腰まわりの筋肉のストレッチ)

*膝の運動



左右交互にひざの
曲げ伸ばしをする。
(5～10回)



縁に腰掛けて、左右
交互にお湯を蹴る運
動を行います。
(5～10回)

入浴する際の注意

日本では年間1万人以上の方が入浴に関する事故で亡くなっているといわれています。
体に負担をかけずに、楽しい健康入浴にしましょう。

○食後・飲酒後・運動後の入浴は控える

不整脈、心臓発作を起こす危険があります。

○脱衣所、浴槽は前もって暖めておく

温度差が激しいと血圧が急上昇します。

○家族にひと声かける

入浴中の事故を未然に防ぐため。

○かけ湯は体の末端から

お湯に慣らすため、何度もかけるようにしましょう。

○まずは半身浴、長湯は禁物

入浴時間は額にほんのり汗ばむ程度が目安。

○入浴後はたっぷり水分補給

お茶やスポーツドリンクで体を潤しましょう。