

# さくらやま便り

No.361号 2024年（令和6年）10月15日



## 身体にやさしい入浴



### 巻頭文

施設長 村本英邦

今回は、明治安田グループが監修する介護総合情報サイト「My介護の広場」から、医学博士の早坂 信哉さん（東京都立大学人間科学部教授）の記事から、この季節に知っておきたい入浴の大切さを抜粋してご紹介します。

#### 入浴が大切なワケ（すぐに感じる効果）

私が入浴に関して時々伺うのは、「お風呂（浴槽入浴）を嫌がるようになった」とか、高齢者本人から「お風呂に入るのが面倒」という話です。

しかし、高齢者こそ、お風呂に入ってもらいたいです。その理由は、最近になって特にお風呂の健康効果が明らかになってきたからです。その一つは入浴による短期的な心身への影響です。私たちは経験的に、入浴することで疲れが取れることや、良く眠れること、気持ちが良いことなどを感じてきました。

実際に医学的研究でも、浴槽に浸かることで疲労が軽減し、良い睡眠が取れるということが報告されてきています。また入浴でリラクセスの脳波が観察されるとか、ストレスホルモンが減るといったことなども明らかになっています。

このような入浴の効果の多くは、お風呂を持つ「温熱作用」によるものと考えられています。お風呂に入るとシャワーとは異なり、体が温まって体温が上がってきます。

40℃以下の比較的ぬるいお湯に入ると体温が程よく上がり、血管が広がって血液の巡りが良くなります。血流で全身の疲労物質が取り除かれ、栄養分が届けられます。このことで効率良く疲労が取れるのです。

程よく体温が上がることが副交感神経を刺激して、良い睡眠にもつながり、リラクセスをもたらします。これらはシャワーでは得られない効果なので、ぜひお風呂に入っていたいただきたいと考えています。

#### 入浴が大切なワケ（後からじっくり感じる効果）

一方、最近はお風呂を生活習慣として繰り返すことで得られる長期的な効果も明らかにされてきました。

私と千葉大学の研究チームは、1万4千人の高齢者を3年間追跡調査し浴槽への入浴習慣が介護予防にどのような影響があるかを解析したところ、浴槽入浴が週に2回以下の人と比べ、週7回以上入浴している人は新たに要介護状態に陥るリスクが約3割も減ることが分かりました。

また、他の研究チームは40～59歳の3万人を20年間追跡した調査で週2回以下の人と比べて週5～7回浴槽入浴している人は、虚血性心疾患や脳卒中が起るリスクが約3割前後減少すると報告しています。

少し前までは、単にいかに長く生きることができか、つまりいわゆる平均寿命が延びることが人々の関心事でしたが、最近は単に寿命が長いというだけでなく、元気で生活が自立できた状態で長生きできることが重要と考えられてきています。

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを健康寿命と言いますが、上述のような生活習慣としての入浴に関する研究結果が発表されてきたことにより、言い換えれば、「毎日の入浴が健康寿命を延ばす」とも言えそうです。

また、私が以前静岡県で行なった調査では、毎日浴槽入浴をしている人は、そうではない人と比べて幸福度が高い人が多いという研究結果を示しました。他の対象者でも同様の調査を行ないましたが、結果は同じような傾向でした。

どうやら毎日入浴することと幸福度が高いことは関連があるようです。

## 健康を維持する入浴のコツ・安全な入浴

### ・冬期は室内をあらかじめ暖めておく

室温が20℃以下になると寒さで血圧が上昇します。室温は少なくとも20℃程度を保つようにしましょう。

※シャローム桜山の脱衣室は温度管理していませんので十分に温まっていますが、入浴は居室に居る時からの心がけでよりリスクを軽減できますので、室内の温度管理には十分お気を付けください。

### ・血圧や体温が高い時は延期するか短時間にする

以前私の行った調査では、入浴前の血圧が上の血圧で160mmHg以上、または下の血圧が100mmHg以上、体温37.5℃以上の状態で入浴を実施すると、入浴事故等を起こすリスクが3倍以上になることが分かりました。

一律に入浴を中止する必要はないかもしれませんが、普段より入浴を短時間にする、足湯だけに切り替えるなどの負担の少ない入浴をおすすめします。

### ・入浴前に水分補給

1回の入浴で800mlも脱水になります。入浴後だけでなく、入浴前にも水分を摂りましょう。アルコール以外なら好きな飲みもので構いませんが、脱水予防効果の高いミネラル入り麦茶やイオン飲料がお勧めです。

### ・体を少しずつ湯に慣らす

少しずつ湯をかけて体を湯に慣らしましょう。急に湯に体を浸けると血圧上昇の原因になります。

### ・湯温と入浴時間

湯温は40℃で湯につかっている時間は10分以内とします。これ以上熱いと血圧を上昇させ、また長いとほせ（熱中症）の原因にもなります。

熱傷の事故防止のためにも入浴前に湯温は必ず確かめるか温度計で測定しましょう。

以上のようなポイントに気を付けて、健康に良いお風呂を楽しみましょう。



### 新入職員のご紹介

はじめまして。11月からシャローム桜山で働くことになりましたヤヌアル プラマ ナタと申します。ナタと呼んでください。

インドネシアのアドベンチスト大学看護学科を卒業し、現在はシャローム横浜でケアワーカーとして働いています。日本での生活は約6年になります。趣味はフットサルとサッカーをすることです。

好きな聖句は「何をやるにも、人に対してではなく、主に對してするように、心から働きなさい」（コロサイの信徒への手紙3章）です。  
不慣れでみなさまにはご迷惑を掛けするかと思いますが、一日でも早くお役に立てるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

### 生活相談員から

主任 遠藤裕之

#### ●行事予定

- 10月17日 エレベーター点検（15時から16時ごろ）
- 10月23日 さんまの塩焼き（夕食）
- 10月27日 シャロームデイ（10時から13時）
- 11月3日 焼き芋
- 11月9日 電気設備点検（停電）
- 11月11日 入居者懇談会
- 11月12日 防虫防鼠作業

#### ●シャロームデイについて

10月27日は、数年ぶりにシャロームデイが開催されます。今回は法人のご紹介・音楽プログラム・屋台・バザー・能登半島支援への募金などを予定しています。

ケアハウスの昼食は通常通りです。会場には飲食物が用意されていますが、品切れの場合もあります。

当日は11時まで2階レストランと庭の行き来が可能ですが（入居者さまのみ）。お客さままでケアハウスに入館される方は、1階玄関で面会のお手続きをお願いします。昼食の準備のため、11時からレストランの出入口は締め切りとさせていただきます。

#### ●焼き芋

11月3日は、おやつに焼き芋を用意いたします。準備ができましたら放送などでお知らせします。

#### ●予防接種について

- ①インフルエンザワクチン接種は現在調整中です。
- ②新型コロナウイルスワクチン接種は、ケアハウスでは行いません。接種を希望される方は、主治医もしくは左のコールセンターにご相談ください。

横浜市予防接種コールセンター

9時～17時（土日祝日・年末年始を除く）

電話 045・330・8561

#### ●11月9日電気設備安全点検（停電）

午後から夕方にかけて全館停電となります。エレベーター・廊下階段の照明・洗濯機・乾燥機・居室内の電化製品・水や湯も止まり、入浴は中止になります。詳細が決まり次第、別途お知らせします。ご不便をお掛け致しますが、ご協力をお願い致します。

