

# 奏 楽 の 音 だ よ り

## 今月のニュース

いよいよ、正月気分もぬけてきました。  
このところ冬らしい気温になり、四季があることを実感しています。秋から春になっちゃうのかと心配してました。  
さて、今号はお風呂特集をお届けします。  
みなさんお風呂大好きですね。  
デイサービスでは、日替わりの温泉効果を楽しんでいただいています。



## NEWS

## 「温泉は心と体に良い」

温泉を利用して、心と体の健康を増進しようという考え方は古くから世界中であったものですが、ここ数年は、温泉の効果をもっと科学的に考えて、健康のために積極的に取り入れようという動きが活発になってきました。温泉療養には、疲労やストレスを取り除く「休養」の機能と、長期間の滞在によってさらに健康の維持と増進をはかる「保養」の機能、そして温泉病院などで医師が慢性疾患に対処する「医療」の機能があり、その3つの健康づくりを総称して、温泉療養と呼んでいます。  
今回は最初に、そもそも温泉とはどうして心と体に良いのか？という素朴な疑問を解決していきましょう。



デイサービスセンターの大浴場は、入浴剤で日替わりの温泉効果を楽しめます。

### 温泉が心と体に良い3つの理由

①「浮力」「水圧」「温度」で心と体を解きほぐす。

家庭のお風呂にも言えることですが、お湯に入ることによって「浮力」が働き、水中で感じる体重は1/9近くになります。これによりまず全身を支えていた筋肉の緊張がほぐれます。また、「水圧」がかかることによって血行が良くなり、マッサージ効果も。さらに「温度」も重要です。ぬるめのお湯は副交感神経を優位にしてリラックスを誘い、熱めのお湯は交感神経を優位にして心と体を目覚めに導く効果があります。

②温泉の含まれる成分が体に有効に働く

温泉にはその地域や源泉によって、硫黄、炭酸ガス、食塩、重曹、鉄、放射能(無害)などの様々な成分が含まれています。

③転地効果によるストレス解消

温泉地のような普段とはまったく違った環境に身を置くことで、日常のストレスから解放されることを「転地効果」と言います。ストレスの多い現代社会では特にその効果に期待が高まっています。

## NEWS

### 温泉の正しい入り方

#### 必ずかけ湯をする

衛生上の問題だけでなく、入浴前に体をお湯の温度に慣らす準備運動のような意味でも、かけ湯は大切です。

#### 最初は半身浴で体を慣らす

湯ぶねにはゆっくり静かに入ります。特に心臓や肺が弱っている方は必ず半身浴から始めましょう。

#### 手足を動かして血行促進

半身浴後の全身浴では、手足をゆっくり伸ばして、体を浮かせるようにして浮力を感じてみましょう。また、入浴中に手足をこまめに動かすと、筋肉のポンプ作用が働き、さらに血行が良くなります。

#### 入浴時間を守る

1回の入浴時間は額に少し汗をかく程度が適当です。

#### 水分と休息をしっかりとる

食後すぐ入浴などは避けましょう。入浴後は休息と水分をしっかりとることを忘れずに。

### チェアー浴でリラックス入浴time

デイサービスセンターには、身体的な負担を軽減して快適に入浴していただけるように、チェアー浴を導入しています。

身体を清潔に保ち、血行を良くして、身体のコリもほぐし、心もリラックスしましょう。

