



セントケア便り



～発行～
セントケア東京株式会社

こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

寒い季節こそお風呂に入りましょう

「寒くて服を脱ぎたくない」「裸になったら風邪をひくかも・・・」とお風呂が億劫になりがちな季節ですが、入浴習慣が健康寿命に大きな関係があることをご存知ですか？

千葉大学などの研究グループの発表によると「1週間に7回以上湯船につかって入浴する高齢者は、週2回以下の人に比べて要介護認定のリスクが約3割減少する」そうです。お風呂に関するメリットとリスクを知り、安全に冬場のお風呂をお楽しみいただきたいと思います。



血流改善

老化現象の主な原因は血流不足にあります。お風呂で体が温まると、血管が拡張し、末端にまで血液が流れるようになるため、体の隅々まで血流が改善されます。それにより、全身に酸素が運ばれて疲労物質を取り除くといった効果が期待できます。

傷みの軽減

血流の改善によって関節の可動域が広がり、体の柔軟性が増します。体が動きやすくなるので、転倒による骨折などの日常生活における事故を防ぐことにつながります。

柔軟性アップ

血流改善と同時に、筋肉の緊張がほぐれるほか、神経の過敏性が抑えられ、膝痛、腰痛といった痛みを和らげる効果が得られます。

*** お風呂に入る際に気を付けたいこと ***

ヒートショック

ヒートショックとは「温度の急変による身体へのストレス」です。
気温が下がると血管が収縮して血圧が上がり、気温が上がると血管が拡張して血圧は下がります。
暖房のきいた部屋からトイレやお風呂場等の室温の低い場所での急激な変動で起きやすいです。
諸外国に比べて入浴中の急死者数が高い日本、その理由は、浴室と脱衣室の温度差とされています。

脱水

乾燥しがちな冬は、吐く息や皮膚から放出される水分量が増加し、汗をかかなくても体内の水分が失われますこれを不感蒸泄といいます。
そのうえ、こたつやエアコン等の使用によってさらに湿度が下がります。
しかし、冬場は水分補給の回数も少なくなりやすく、夏とは異なり知らず知らずのうちに脱水症状を起こしてしまいます。冬場も夏場と同じように脱水に注意が必要です。

対策方法

- ◆居室・浴室・脱衣室の温度差をなくすには
 - ・小型暖房器で温める
 - ・床にすのこやマットを敷く
 - ・入浴前に蓋を開けておく
 - ・比較的暖かい時間帯に入る

- ◆脱水を防ぐには
 - ・体を冷やさない**白湯**を意識して摂る
 - ・汗をかいたときは電解質や糖分を含む**スポーツドリンク**を飲む
 ※胃腸炎による嘔吐や下痢、発汗で脱水症になってしまったときは**経口補水液**が有効です