

**K VOL.11**  
 発行日2009年11月30日  
 SC70歳以上の高齢者向け  
**ケイハンサービス**  
 千歳高齢者元気研究所  
 〒564-0036  
 吹田市寿町2丁目27番17号  
 TEL.06-6383-6888 FAX.06-6383-6887  
 http://www.kaihanservice.co.jp



快適な暮らしを応援する季刊誌

# 快適生活情報

## 巻頭トピックス

### 冷えてくるこれからの季節は暖かお風呂で健康入浴

こんにちは、「快適生活情報」編集スタッフの中島です。秋も日々深みを増し、周囲の風景も少しずつ色づきはじまりました。季節が進むにつれて恋しくなるのが「暖かいお風呂」ですね。今回はそのお風呂と健康についてご紹介してまいります。

#### お風呂で切り換える「オン」と「オフ」

日本人はとにかくお風呂好きといわれます。気候条件によるものや、火山大国で温泉が多く湧き出ているからなど諸説ありますが、日本人特有の勤勉さを引き出してきたのが、ひょっとしたらこの“お風呂好き”の性質によるものかもしれません、といえちよっと言い過ぎですが、お風呂には確かに「オン」と「オフ」を切り換える仕掛けがあるのです。

熱いお湯のお風呂は、交感神経を刺激して身体を活性化させます。逆に、温めのお風呂は副交感神経がはたらき、身体を休息モードにしていきます。ということは、朝に熱めのお湯のお風呂につかりアクティブな一日のスタートに、そして夜には温めのお風呂でゆっくりリラックスし快適な睡眠へと入っていくのがおすすめということになります。

ここで注意してほしいのは、熱めのお風呂の場合、心臓への負担に気をつけていただきたいということです。熱めのお風呂は一時的に心拍数や血圧を急上昇させますが、湯上がり後はそれが急降下するため、心臓に強い負担を強いるということになるのです。熱いお湯好きの方はぜひご留意ください。



#### 身体にやさしい「半身浴」・「シャワー」

身体にかかる負担が少なく快適な入浴タイムを満喫できるのが「半身浴」です。「半身浴」はぬる目のお湯にみぞおちまでつか入浴法で、こうすることによって心臓への水圧を防ぎ、身体をじわじわとゆっくり温めていく効果が出てきます。

実際に入ってみると、入浴後15分から20分ぐらいで、つかっていない上半身にもじわりと汗がにじんできます。実はこの汗も大変身体に良い汗で、体内の奥から絞り出してきた様々な毒素や老廃物が多く含まれる汗なのです。これによってサラサラ血になったり内臓の負担も軽くなったりすることができます。じわじわと温めた身体ですので、お風呂上がりもリラックスモードになりながら芯からポカポカとします。

もう一つ、おすすめなのが、シャワーでのマッサージです。シャワーも内臓に水圧をかけることなく、温水を浴びることが出来ます。目を覚ましたい時には首から背中にかけて、二日酔いの時はみぞおちに集中的に浴びるのが効果的です。



快適なバスタイムは  
 快適な浴室から

専門家から見た  
 浴室アドバイザー

■長く使うからこそ「色」が肝心  
 快適なバスタイムを楽しむため浴室のリフォームをお考えの方が増えてきました。そんな検討の際にご注意いただきたいのは「色」です。最近、ワインレッドやネイビーブルーなど様々なカラーパリエーションが増えてきました。リフォームした浴室とは長いつき合いになります。先々を考え「飽きのこない色」の素材をお使いになることをおすすめします。

■安心・安全な浴室づくりを  
 これからの浴室リフォームをご検討の方には、シニア世代への対応をおすすめします。現在シニアの方はもちろんのこと、これから向かわれる方、同居されている方は、これから何十年と使うことを考え、手摺りを着けるなどバリアフリーにされておくと将来が安心です。実は浴室で転倒する事故が意外に多く、特に高齢になればなるほど転倒事故が命に関わるケースになりかねない場合が多々あります。「浴室に手摺りを着けてから、安心して入浴できるようになった」という声も、よく寄せられます。

今は大丈夫でも、将来を見据えた浴室リフォームをご検討がいくまでご検討ください。

