

ワンポイント介護

入浴の効果

高齢になると、体が思うように動かない、たとえ家族でも裸を見られたくない、浴室で転倒するのが怖い、との思いから入浴を敬遠する方がいるようです。

ただ「気持ちよい」というだけでなく、入浴には様々な効果があることを改めて理解していただき、入浴をすすめましょう。

● 清潔を保つ

体の汚れを落とし、清潔にすることで、丈夫できれいな皮膚・毛髪を維持できます。

また、感染症の予防や皮膚の損傷を防ぎ、褥瘡の予防にもなります。

● 新陳代謝を活発にする

お湯で体が温められて毛細血管が広がると、血行がよくなり新陳代謝がうながされます。

また、水圧を受けると足にたまった血液が心臓に押し戻され、やはり血行がよくなります。

● リラックスできる

温かいお湯に全身をひたすことは、心と体の両方にリラクゼーション効果があります。

また、入浴してさっぱりすることで生活にメリハリがつき、気分転換にもなります。

● リハビリテーション効果

お湯の中では、浮力により体を動かしやすくなります。

また、水の抵抗もあるため湯船で体を動かすことで、軽い運動と同じ効果が期待できます。

やさしい介護のコツ 朝日出版社 引用