

入浴に「要介護」を防ぐ効果

●なぜ入浴が介護予防？

高齢になると「お風呂（浴槽入浴）を嫌がるようになった」「お風呂に入るのが面倒」という話がよく聞かれます。確かに、体が不自由になってくると自宅でお風呂に入るのも一苦勞です。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。

効果1 血行促進

入浴による血行促進によって脳への血流が良くなることから認知症の予防につながる可能性がある。

効果2 リラックス

入浴によってリラックスすると副交感神経が優位となり、質の高い睡眠が得られ、うつ病の抑制につながる。

効果3 ヒートショック[®]ロテイン

身体に熱によるストレスが加わることで体内に作られる量が増加するタンパク質で、傷んだ細胞を修復する働きを持つ。

●健康を維持する入浴のコツ

ある研究グループの追跡調査では・・・

週に7回以上入浴する高齢者

→ 週2回以下の高齢者に比べ

介護認定のリスクが約3割減少

週に5～7回以上入浴する
40～50歳の人

→ 週2回以下の人に比べ

虚血性心疾患、脳卒中が起こる
リスクが約3割前後減少

入浴の効果は40℃以下の比較的ぬるいお湯に入ることによって体温が程よく上がり、血液の巡りが良くなり疲労回復に繋がります。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きたいと思います。

●入浴中の事故を防止するための対策



一方で、高齢者の入浴中の事故が近年増加傾向にあるので以下の注意ポイントを挙げてみました。この機会にもう一度入浴習慣を見直してみましょう。

(1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖める

※ヒートショックによる失神や心筋梗塞を防ぐため、部屋との温度差をなくす。

(2) お湯に入る前には、かけ湯をしてから入る

※手足など心臓から遠い部分からかけ湯をすることで血圧の変化が緩やかになる。

(3) 浴槽から急に立ち上がらない

※体にかかっていた水圧がなくなり圧迫されていた血管が一気に拡張し脳が貧血状態になることを防ぐ。

(4) 食後すぐの入浴、またアルコールが抜けていない状態での入浴は控える

(5) 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険なので注意

(6) 入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらう

※入浴中に体調の悪化等の異変があった場合は、周囲の人に早期発見してもらうことが重要です。

