甲佐町オレンジ通信

令和 5 年 12 月　甲佐町地域包括支援センター

第 7 号（通巻第 87 号）

冬のお風呂の入り方

先日、別府に行ってきました。温泉にゆっくり浸かれると、疲れが取れていいですね。

甲佐町の周辺にも温泉施設があって楽しいですね。さて、自宅のお風呂にも入り方があるのをご存知でしょうか？

高齢になってきますと、血管の中が詰まりやすくなったり、切れやすくなったりします。特に冬は脱水をおこし詰まりやすくなったりします。

そこで、お風呂もひと工夫加えると良い効果があります。浴室にヒーターがついているところは血圧の昇降がさほどなく良い環境ですが、ヒーターがない家は寒い時は、昼の日が照っていて、暖かい時間に入ると良いでしょう。

お風呂に入る時は、先に湯呑み一杯の水分を飲みましょう。長風呂が好きな方でも、30 分程度にしましょう。

熱いお風呂が好きな方は、要注意。血圧が上がりすぎないように注意しましょう。

あえて、とても寒い日に入らなくとも良いかなと思います。

日中の風呂上がりの日光浴などおすすめです。縁側でポカポカしながら、みかんを食べたり、甘酒や生姜湯などを飲むのもいいですね。ただし、食べ過ぎや飲み過ぎには注意しましょう。

この冬、少し古くなったゆずやみかんの皮を干して、お風呂に浮かべませんか？え？ザボンや晩白柚を使う？それだと、日奈久の湯のようですね。

何にしても、時間に追われなくなった豊かな老後をお過ごしの皆さん、ストレスがたまらないように、日々のスローライフを楽しみましょう。

甲佐町地域包括支援センターでは、6 月から月に1回、全 10 回にわたって認知症に関する情報「甲佐町オレンジ通信」を発行します。

お問い合わせ先
甲佐町地域包括支援センター
（甲佐町役場 福祉課）
TEL 234－1114