

# 日本の暮らしに欠かせないお風呂 入浴での健康効果をお知らせ

暑い夏が終わり、過ごしやすくなりました。今までは、暑いからと浴槽に入らずシャワーだけで済ませていた人も、これからは入浴が心地よい季節です。

私たち日本人にとって、お風呂は欠かせないものです。今月号では、入浴が健康に及ぼす効果や、入浴のときの注意点などについてお知らせします。

## ❖入浴による健康への効果

**1 お湯の温度による効果**  
お風呂のお湯の温度は、自律神経に作用します。  
熱めのお湯(おおむね42度以上)は交感神経を刺激し、心身を活動的にします。ぬるめのお湯(おお

むね39度以下)は副交感神経を刺激し、心身を落ち着かせます。  
お風呂で1日の疲れを取るためには、ぬるめのお湯にゆつくりと入りましょう。

## 2 浴槽での浮力による効果

浴槽でのお湯の浮力は、筋肉や関節に作用します。  
お風呂の中では、体が軽く感じられます。浮力を受けて軽くなつた体は、徐々に筋肉や関節の緊張がほぐれてリラクセスし、動きにくくなっていた関節を動かすなど、リハビリの効果があります。

**3 浴槽での水圧による効果**  
浴槽での水圧は、血液の循環を高めます。  
お風呂の中では、体に水圧が掛

かっています。私たちは、中には立っていることが多いため、足元に血液が滞ってしまいます。お風呂の水圧は、滞っている血液を押し上げ、血液の循環を促進します。

## ❖入浴のときの注意点

- ・ 飲酒後は血行がよくなっていますので、注意して入浴しましょう。
- ・ 高齢者や動脈硬化のある人は、入浴前後に水分を取りましょう。
- ・ 冬場は、脱衣所や浴室、お湯の温度差が大きいため、特に高齢者の心筋梗塞が増加します。お風呂に入るときは、家族にひと声掛けて、入浴することを知らせておきましょう。

## ❖「鮎緑(あゆみ)の湯」で心身ともに健康に

町総合保健福祉センター内にあ

る入浴施設「鮎緑(あゆみ)の湯」は、天窓から穏やかな光が差し込み、ゆつくりとくつろげる明るい雰囲気のお風呂です。大浴槽と小浴槽があり、広々としたスペースでゆつたりと入浴したり、町民のいいこの場として利用者同士で交流したりすることによって、心身ともに健康になることができます。

また、子どもの日の「しょうぶ湯」や、冬至の日の「ゆず湯」など、季節を感じるサービスマも提供しています。

まだ利用したことがない人や、スポーツなどで汗をかいた後は、「鮎緑の湯」でゆつくりとした時間を過ごし、健康づくりに取り入れてみませんか。

## ❖「鮎緑の湯」の紹介

### ●営業時間

午後1時～午後9時

※受付は午後8時30分まで

### ●休業日

毎週水曜日・年末年始

### ●入浴料金

・ 大人(12歳以上) 200円

・ 小人(6歳以上12歳未満) 100円

・ 幼児(6歳未満) 無料

※町外居住者は、各100円増し

## あゆみだよりの話

### 入浴

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は  
川本 京子

入浴には、自律神経に作用して1日の疲れを取ったり、筋肉や関節の緊張をほぐしたり、滞っていた血液の循環を高めたりするなど、さまざまな健康効果があります。事故には十分気を付けて、健康づくりに取り入れてみましょう。