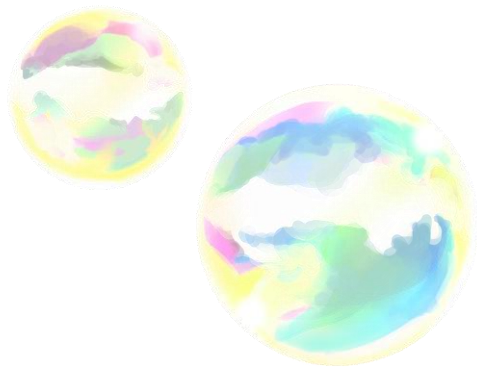


在宅就労で役立つ健康情報

入 浴 編



入浴時間のアイデア

- **睡眠の1時間から2時間前**に熱さを感じない40度前後のお風呂に入浴する。
- リラックスしたいときは、**睡眠前はぬるめのお風呂**にゆったりと入る。
- **眠気を覚ましたい場合は、少し熱めのシャワー**を浴びる。
- **入浴剤**を使うと温浴効果を高め、香りや色でリラックスをすることができる。
- 入浴前は脱水と低血糖を防ぐために、**水分補給**をしてから入り、**空腹時は避ける**。
- 浴室と脱衣所で**温度差**が激しくならないよう、**暖房**をつけるなど工夫する。
- 入浴する気力がない日は、バケツにお湯を入れて**足湯や手浴**をする。
- **音楽**を聴く、もしくは**無音状態**にして、リラックスすることができる。
- シャンプーやせっけんは**自分の好きな使い心地のもの**を用意する。
- **マッサージ**を行うなど、入浴時間を自分をいたわる時間にあてる。
- お風呂用の**プラネタリウム**や、**キャンドル**などを使って、お風呂を楽しい時間にする。
- 夜の眠気を邪魔しないように、電気を**一段階暗いもの、暖色系のもの**にする。
- 半身浴、全身浴、シャワーなど、その日の**自分のコンディションに合わせて入浴方法を変える**。



入浴における7つの健康効果について

温熱作用	皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が良くなります。 それにより、体内の老廃物や疲労物質の除去、コリがほぐれ疲れが取れます。 また、内臓の働きを助け、自律神経をコントロールする作用もあります。
清浄作用	温かいお湯に浸かることで毛穴が開き、汚れや皮脂を流れ出させます。
水圧作用	水圧で足にたまった血液が押し戻され、心臓の働きを活発にし、 血液の循環を促進します。また、腹部にかかる水圧が横隔膜を押し上げて肺の容量を減少させ、 空気を補うために呼吸回数が増えて、心肺機能が高まります。
浮力作用	体重を支えている筋肉や関節はその役割から開放され、 緊張からくる脳への刺激が減少します。
粘性・抵抗性の作用	水中のゆっくりとした運動やストレッチなどによって、 筋肉に刺激を与えることができます。
蒸気・香り作用	蒸気で鼻やのどに湿り気を与えることで、免疫力の低下を防ぎます。
開放・密室作用	1人でお風呂に浸かる時間は、心と体が開放的になる究極のリラックス空間です。 ストレス解消効果が期待できます。

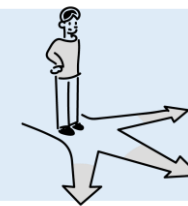
入浴のアイデアを出し合いましょう



あなたの入浴のアイデア

みんなの入浴のアイデア

入浴について困っていることがあれば状況をシェアして、
みんなで対処方法を考えましょう。



入浴について困っていること

みんなからのアドバイス等

メモ

おわりに

心地よく暮らすためのいろいろなアイデアをシェアしたことで、
またひとつ、**心のお守り**が増えたのではないのでしょうか。

健康管理のためと日常を義務感のようにとらえず、

「**自分が心地よく生きるために健康でありたい**」という気持ちを大切に、
様々なアイデアを取り入れていただけたら嬉しいです。

自分一人では思い浮かばないアイデアを知ることや
一緒に考える時間を通じて「仲間の力」を感じながら、
在宅就労における体調管理に取り組んでいきましょう。

