



# なごみ つうしん

2014年  
No.12

## 入浴と健康について

近頃は五月らしく過ごしやすいい気候が続いていますが、暖かい春といえどもまだまだ夜は冷え込みます。そんな時にホッと温まることのできるお風呂についてお話しさせていただきます。

日本人は世界的に見てお風呂好きと言われていますが、その理由として私たち日本人は『お風呂』＝『健康』というイメージがあると思われれます。では、お風呂に入るとなぜ体の健康に繋がるのでしょうか。私達の身体にとって良い入浴の効果として『温熱』・『水圧』・『浮力』の三つの効果があげられます。まず一つ目は『温熱効果』です。温かいお湯

に浸かると全身の血管が広がり血液の流れがよくなります。それにより、体内に溜まった老廃物等が除去され、筋肉のコリがほぐれ疲労回復にもつながります。また、少しぬるめのお湯に浸かると、副交感神経(自律神経のひとつ)が刺激され、たかぶった気持ちを落ち着かせる効果も得られます。続いて『水圧効果』とは、水圧にはマッサージと同じような効果があり、足などに溜まった血液を心臓に戻し、血液の循環を活発にすることで新陳代謝を促してくれるのです。また、お湯からあがると、水圧により圧迫されていた血管やリンパ管などが圧力から開放されることで、全身の血行がよくなり、入浴後も体温を高めてくれます。そして最後は『浮力効果』です。水中では浮力が働き体が軽くなることにより普段体重を支えている筋肉や関節への負担を減少させ、緊張感を緩和することで心身ともにリラクセスできる効果があります。

お風呂に入り体を清潔にすることが第一ですが、ただ浸かるだけではなく気持ちもリフレッシュして頂けることがなによりなので、当施設では皆様がお風呂に入られる際、四季折々に合わせたヨモギ湯や桜湯、四月のお風呂では菖蒲(しょうぶ)湯の入浴剤を用意し、毎月入浴レクリエーションとして楽しんで頂いています。少しでも皆様がリラクセスして入浴していただけるようこれからも心掛けていきたいと思えます。

## 羽衣の読んだ本、買った本。

今回ご紹介する本は：『ばあちゃん、介護施設を間違えたらもっとボケるで！』 永尾和宏×成尾多重子 著

▼介護施設で働く者としてかなり衝撃的なタイトルなのでこれは読まなくてはと思い手に取りました。この本を読んで、さらなる努力と改善が必要であること。そして利用者様と家族様からの視点を忘れてはならないことを改めて感じることができました。



## なごみ相撲大会



五月五日(月)は端午の節句でこどもの日です。そんな日に、なごみではレクリエーションとして職員による『相撲大会』を開催しました！大会はトーナメント式の勝ち抜きで行い、最後まで勝ち抜いた優勝者にはもちろん、五月の風物詩であるこいのぼりを掲げながら土俵の周りを走り、皆様からの名誉ある拍手が送られます(笑)

試合は各職種・男女関係なく看護師VS介護職員の間でもあったり、押し出されるか倒されるかの駆け引きにハラハラしたりと白熱した真剣(?)勝負となりました！入所者様も、前日に皆さんで作ったカブトをかぶりながらなごみ力士達に大きな声援を送ってくれていました♪今回の相撲大会を終えて、かなり皆さんの評判がよかったですのでその期待にお応えしてまた実施したいと思えます。

介護老人保健施設  
パークサイド  
**なごみ**  
医療法人河和会

大阪市東住吉区公園南矢田3-19-12  
tel 06-6606-2211  
http://psnagomi.com