

リハビリテーション科ニュース

発行所・発行人
小諸厚生総合病院
リハビリテーション科
E-mail
K-reha@ma.ctk23.ne.jp
09.12.01発行

寒い冬を元気に乗り越えよう！

入浴の効果・温冷交代浴の紹介



寒さが身にしみる季節となつてきました。身体の不調を感じ

る方もいるのではないでしょう
うか？そんな時にはお風呂や
温泉につかって温まるのが一
番です。そこで今回はお風呂
の効用について紹介したいと
思います。

一、入浴の3大効果

温熱効果：お湯で身体が温
まると、血行が促進され新陳
代謝が活発になり、体内の老
廃物や疲労物質の除去が促さ
れます。とくに38〜40度
のぬるめのお湯には、身体を
休ませる副交感神経に働きか
けて血管を開かせ、心身とも
にリラックスさせる効果があ
ります。

水圧効果：お風呂にはいる
と身体全体に圧力がかかりま
す。この圧力によって、手や
足にたまった血液が押し流さ
れて、血液やリンパ液の循環
が促され、疲労物質が排出さ
れやすくなります。

浮力効果：浮力によって体
重が約10分の1になるため、
筋肉への負荷が減少し、筋肉
の緊張が解きほぐされます。

二、温冷交代浴とは？

お風呂でしっかりと温まっ
ても、冷え性の人はすぐに身体
が冷えてしまいますよね？そ
んなときにおすすぬめしたいの
が温冷交代浴です。温水と冷
水へ交互に入ることによって
拡張と収縮が繰り返されます。
心臓から血液を送り出す力が
強くなり血行が促進されます。
すると、ただ温めた時に比べ
疲労物質が除去されやすく疲
労回復に効果的です。さらに
血行が良くなっているため身
体も温かさが維持されます。
入り方は：

42度程度の温水に半身浴
で3分入る

冷たいシャワーを手足に1
0秒かける

とを4〜5セット行う
最後に温水に入る

効果は以下のことが挙げられ
ます。

・血流が良くなることで冷え
性改善、疲労回復

・免疫力が高まり、風邪や各
種疾病の改善が期待できる

・自律神経のバランス回復に
効果がありアトピー、ぜんそ

く、高血圧などを改善

注意点として、交代浴は心臓
にかかる負担が大きくなるた
め循環器に心配のある方は避
けてください。またいきなり
全身に水をかけるようなこと
はやめましょう。

上手に入浴し身体を温め、
寒い冬を乗り越えましょう。

(PT 富田)



ワンポイント 食べやすい食事

最近むせやすい・飲み込みにくくなった、という方に
普段の食事を食べやすくする工夫を紹介したいと思います。

今回は、きざみ食について紹介します。一般的に

きざみ食というと食べにくくなった方に出される食べや
すい食形態として認識されているようですが、きざみ食やチャーハンのよう

なばらばらのご飯、挽肉などは口のなかでバラバラになりまとまりにくいいため食べにくい食形
態といえます。舌や唇の動きが悪くなった方には特に食べにくいものとなります。このような
食形態はあんかけにするなど口の中でまとまりやすくする工夫をすると良いでしょう。

(ST 篠原)



編集後記

寒さが厳しくなってきました。天気予報では、今年も暖冬となるとい
ていましたが、寒い気節には温泉で暖まるのが一番ですね。今
回は、効果のある入浴法についてご紹介しました。寒くなる
道が凍結し、滑って転びやすくなります。気をつけてお出かけ
下さい。

