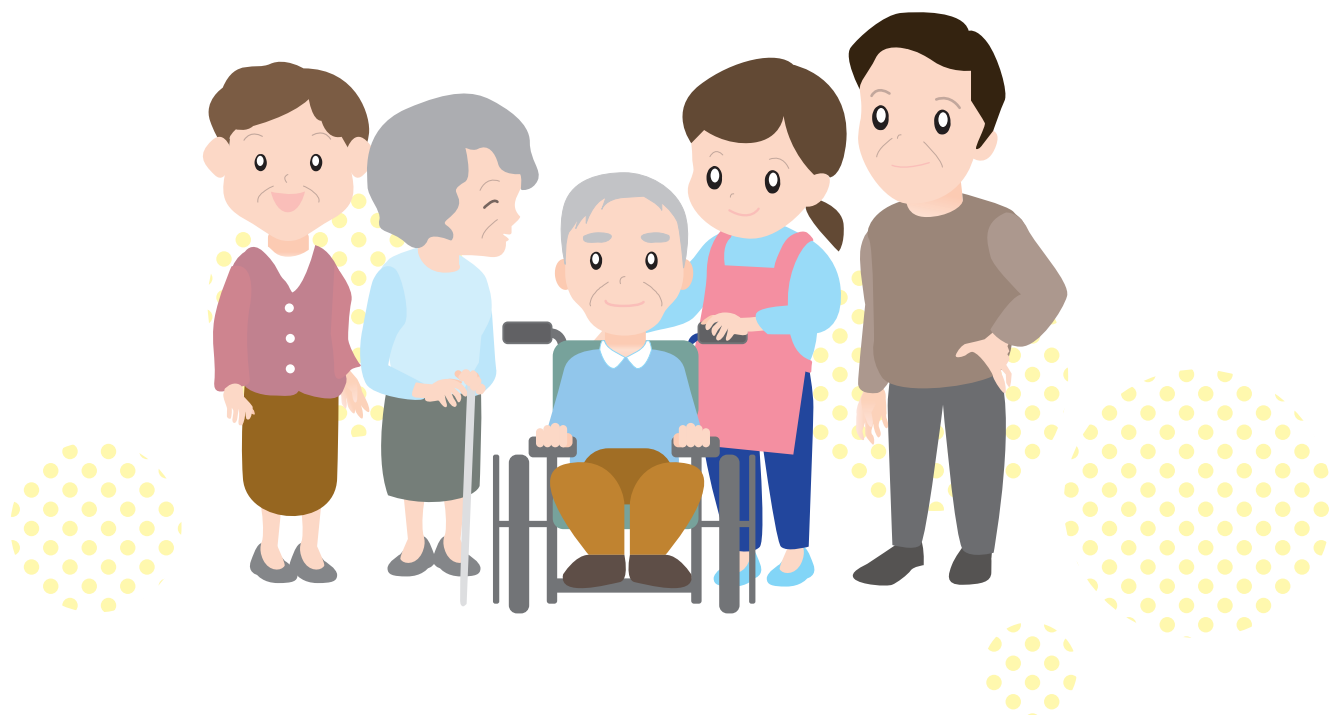


健康を維持する入浴効果

入浴効果を利用して
心身ともに健やかな日々を過ごしましょう



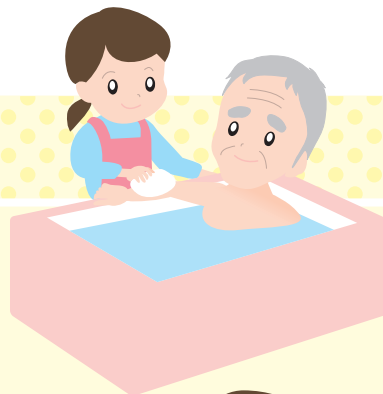
日本介護用入浴機器工業会
Japan Bathing System for nursing care Association

入浴効果を利用し、 日々の入浴で健康を維持しましょう

入浴が体にもたらす効果

1 温熱効果

入浴により体温が上がり、皮膚の毛細血管が広がって血行が良くなります。それにより新陳代謝が高まって、体内の老廃物や疲労物質などが取り除かれ、疲労や痛み、こりなどがやわらぎます。
また、シャワーを当てることで、マッサージのような効果を得ることができます。



2 清潔を保つ効果

高齢者にとって皮膚を清潔に保つことはとても大切です。
雑菌の繁殖を招く汗などの老廃物を流し、床ずれやかぶれを防ぎます。



3 リラックス・安眠効果

入浴も一つの運動です。湯船に浸かって全身をリラックスさせたり、シャワーでお湯を浴びたりすることで血行が良くなり、深部体温が上昇します。
そのため就寝前に体内の温度が低下しやすくなり、質の良い睡眠につながります。

