家で手軽に
ゆるトレで
フレイル予防

番外編 寒暖差に注意しよう！

冬場のお風呂の入り方

「ヒートショック」という言葉を知っていますか？
これからの寒い時季は、からだに負担の少ない入浴を意識しましょう。

ヒートショックとは？

急な温度の変化で血圧が大きく変動し、からだがダメージを受けることをいいます。高齢期に入ると体温や血圧の調整機能が低下し、とくに影響を受けやすくなります。冬場の入浴は、暖かい部屋→寒い脱衣所→熱い湯船と温度変化が激しく、ヒートショックが発生しやすくなります。

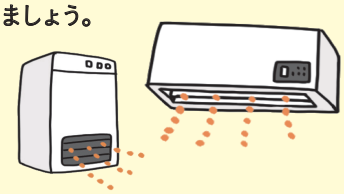


予防のポイント

カギは、暖かい部屋を出てお風呂に入るまでの寒暖差を少なくすること

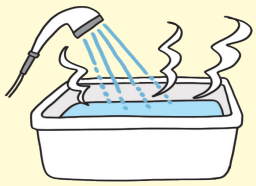
① 脱衣所や浴室を暖める

小型ヒーターや浴室暖房などを活用して、家の中で寒い場所をなくしましょう。



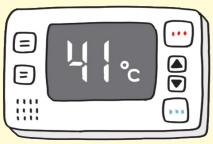
② シャワーで浴室を暖めても

湯船に湯を張る最後の５分はシャワーで高い位置から給湯したり、壁や床にお湯をかけたりしましょう。



③ お湯の温度は 41℃以下

体温と大きな差のない温度に設定しましょう。42℃以上だと、心臓に負担がかかりやすくなります。



④ 食後や飲酒時は入浴しない

食後１時間以内や飲酒時は血圧が下がりやすくなるため、入浴をひかえましょう。



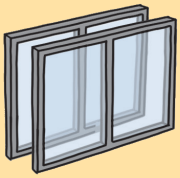
⑤ 日没前に入浴する

からだが温度差に適応しやすく、外気温が高いうちに入浴を済ませましょう。



＋ワンポイント

浴室に内窓を取り付けて、断熱性を高めるのもおすすめです。



寒暖差を少なくするだけでなく、ひとりで入浴しないことも対策になります。ひとり暮らしの場合は銭湯の利用や、スポーツクラブで運動と入浴を済ませるのもいいですね。また、体温の調節に重要なのが筋肉量。ふだんからしっかりたんぱく質をとって運動しておくと、フレイル予防だけでなくヒートショック予防にもなりますよ。



理学療法士
大渕 修一先生
東京都健康長寿医療センター
研究所 研究部長

※持病がある場合は、医師の指示に従ってください。

次回は 12月2回、食と口腔ケアをテーマ に紹介予定です。