

いのこしクラブ

平成 22 年 10 月 老人保健施設 いのこし

名古屋市名東区猪子石原 1 5 0 1 番地

10 月になりました

スーパー猛暑が終わり ようやく 秋らしくなりましたね
行楽日和 または 各地では豊穡のお祭りが 盛んに行われたり
大人も子供も、楽しめる 運動会、さわやかな汗をかいた後の
お風呂は、格別です！！



さて、今回は お風呂 について 取り上げてみました。

入浴効果には 温熱 水圧 浮力 とった 3 の作用が、あります。

温熱 「あたたまって疲れが取れる」

お湯につかると体はあたたまります これが温熱作用です
どのような効果があるのでしょうか？

皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり血流がよくなり 体内の老廃物や
疲労物質を除き コリがほぐれ疲れが取れます
また自律神経をコントロールし腎臓にも働きかけ 利尿作用を促がします
いのこしでは 湯温 39 度～42 度です

水圧 「全身の血行が良くなる」

お風呂でも、水圧を受けます圧力はウエストを 3～6cm も細くさせるほど！
身体にどんな影響があるのでしょうか？

足にたまった血液が押し戻され 心臓を活発にし血液の循環を促し
お腹にかかる水圧が横隔膜を押し上げ肺の容量を減量させるため
空気をおぎなう為に呼吸の回数が増え心肺機能が高まります。

浮力 「気分がリラックス」

湯船の底に身体が沈んでいても体は浮いています
ご存知でしたか？。

お風呂に浸かると体重は約 9 分の 1 程度になります
普段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

見えない身体の負担を軽減することにより心も開放されていきます

お風呂嫌いの方も入浴する気持ちになりそうですか？
血圧の高い方はブルーの入浴剤を入れると良いですよ

鶉飼 寿満子さんの作品



虹を置く 遙かもみじの 小倉山
秋静か 七里御浜に 秋思いの 歩



10 月誕生日者

清水	よし子	さん	92 歳	佐久間	等	さん	92 歳
二村	とく乃	さん	97 歳	相原	鈴子	さん	86 歳
加藤	範子	さん	79 歳	平岩	まさ	さん	82 歳

おめでとうございます

10 月の行事予定

10 月	6 日(水)	オカリナ演奏 & お誕生日会
10 月	30 日(土)	月間 レク 運動会