

■温泉の体に与える効果

前述の如く温泉入浴の体への効果には物理作用と化学作用があります。

1：物理作用 これは水道水による入浴効果とも共通していますが温泉水の方が種々の成分の効能が加わって効果はより強力となります。

A 温熱作用 ①お湯に浸かる事により体温が上がり血液循環がよくなり、その部分の老廃物や痛みの原因となる成分を洗い流してくれ痛みが和らぎます。②又、こわばりのある筋肉や腱の緊張をほぐし肩こりや腰痛に効果があります。③血行改善により体の組織の活動が活発化して代謝の改善作用が期待できます。④適正な温度であれば末梢血管が開いて血圧降下が期待でき、副交感刺激により心身共にリラックスできます。只42℃以上では交感神経優位となり血圧上昇、神経興奮と逆な効果が出て来るため、特に高齢者で動脈硬化、高血圧の方では脳卒中、心筋梗塞などを起こす危険性があります。

B 静水圧作用 湯船につかるとお湯の水圧で手足の表面の皮膚が圧迫されむくみが取れますがその分、血液が多く心臓に帰ってきて胸も圧迫されますので心臓病の方では首まで浸かる全身浴が危険な場合がありますその場合には鳩尾までの半身浴か寝浴が勧められます。

C 浮力作用、水の粘性、抵抗 体が浸かった部の体積分だけ体重が軽くなりこれを浮力と言いますが足腰に負担がかからず歩行運動や関節運動が軽くなります。又、水の粘りが抵抗となって筋力強化のリハビリにも利用できます。

2：化学作用 温泉が水道水によるお湯より湯冷めしにくいのは、さまざまな化学物質(塩化ナトリウム・硫酸ナトリウム・炭酸水素ナトリウムなど)が皮膚の表面に被膜を作って体熱の放散を抑えているからです。その他化学物質の種類によって血管拡張作用・殺菌作用・皮膚清浄化作用・保湿作用・制汗作用などが知られています。酸度、アルカリ度により効能に違いが出てきます。

泉質別効果の例として①炭酸水素ナトリウム(重曹)・塩化ナトリウム(食塩)・硫酸ナトリウムなどの成分では皮膚に被膜を作り熱の放散を防ぐため温熱効果が長時間続き、除痛時間が長くなるという効果があります。②二酸化炭素(炭酸ガス)硫化水素は血管拡張作用があり血行改善による老廃物、発痛物質の除去の促進、短時間での体温上昇効果による温熱効果の早期発現や持続効果があります。③酸性泉・マンガン・硫黄含有泉は殺菌作用がありアトピー性皮膚炎・ニキビ・乾癬に効果があるとされています。④アルカリ性泉は皮膚角質に対して石鹸と同じ効果を持ち皮膚表面の角質層を溶かして皮膚を滑らかにします。

3：温泉の総合的生体調整作用 温泉地の多くは風光明媚な自然環境に立地しその効果を見逃す事が出来ません。日常生活を離れて何となくゆったりして気分がリフレッシュされストレスから解放されるという作用があります。日常生活で乱れた部分を本来のリズムに整える作用と考えられ自然回復力を高めます。これを温泉の総合的生体調整作用と言います。

院長 藤堂 彰男の
おんせん学 シリウス 第5回

入浴の物理的効果



有馬温泉病院ニュース



ホームページが新しくなりました

写真をたくさん入れ、見やすいホームページを目指し、各部署の職員が一生懸命意見を出し合い完成しました。

悪天候時の送迎バス運行状況などもアップしていきますので、ぜひご活用ください。

有馬温泉病院

検索



まちの保健室ありま

今回のまちの保健室は、神鉄ハイキング・北神急行共催の「こうべ健康ウォーク」の中で行われます。

【日時】2019年10月26日(土)

午前11時30分～午後1時30分

【場所】有馬地域福祉センター(ゴール地点)

【プログラム】

- ①ウォーキング終了後に健康チェック表を配布します。
 - ②健康チェック・健康相談・ウォーキング後の筋肉疲労予防としてのストレッチや上手な疲労回復方法をアドバイスします。
- 当日は、ボランティア看護師と協力員が対応します。皆様のお越しをお待ちしています。

健康講座

高齢者世代の乾燥肌対策 ～「保湿ケア」の大切さ～



年齢を重ねるとともに皮膚の水分量は減少し、皮脂の分泌量も低下して乾燥肌（ドライスキン）になりがちです。これを放置していると、頭髪の地肌をはじめ、全身のあらゆる皮膚のかゆみや湿疹など、皮膚のトラブルの原因になることがあります。悪化すれば寝つけない、イライラするなど、心身のストレスにもなりかねません。

乾燥肌を防ぐには肌を保湿することが必要ですが、保湿の前にまず皮膚を清潔に保つことが大切です。ただし、気をつけなければならないことは「洗いすぎ」です。もともと皮膚が持っている保湿成分まで洗い流されてしまうからです。入浴後は、保湿効果の高いクリーム、ローションなどの保湿剤を。また、見逃されやすいのが室内の温度。とくにエアコンが効いた室内は冷暖房に関わらず乾燥しやすいので、湿度50%以上を保ちましょう。

(一般社団法人 日本保健情報コンソシウム 介護と保健ガイドブック 引用)

綿素材のタオル
低刺激性の石けん
手のひらで洗う

ぬるめのお湯
つかるのは10分程度
保湿系入浴剤

油性成分配合・低刺激性の保
入浴後はすぐにスキンケア



在宅生活をサポートします！



■訪問看護ステーションありま

「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、急な気候の変化に体調管理が難しいと感じておられません。そんな時は先人の教えを思い出し、麦茶に梅干を入れて飲んでみてはいかがでしょうか。ミネラルや水分補給が穏やかにでき食欲も増進します。

また、台風や豪雨など防災ニュースを目にすることも多くなりました。「備えあれば憂いなし」と言いますように日頃から少しずつ準備していきたいものです。私たちは停電や避難指示が出た場合などの対応をまわりの人達と共有し、訪問時に利用者様やご家族様に適切な声掛けができるよう努めています。

■訪問リハビリテーション

当院の訪問リハビリも開設し4年目を迎えます。当初は、配置できるスタッフの数に限りがあり、当院を退院された方や近場の方のご自宅に訪問させていただいておりました。最近では、ニーズの高まりに合わせて、スタッフも補充し、近隣病院を退院された方や遠方の方も対象といたしております。また、訪問リハビリを受けておられる方の疾患も様々で、広い範囲で多くの方々にご利用していただける事業所となりました。これからも、皆さまが住みなれた地域で生活を続けられるよう支援していきたいと思っております。

■デイケアありまの湯

デイケアありまの湯をご利用になって心身共に元気になったと喜ばれる利用者様がたくさんいらっしゃいます。質の高いリハビリで身体機能の維持・向上を目指しています。ケアマネジャーとも常に連携を図って在宅生活を支援させて頂いています。天然温泉を使った入浴も大好評です。見学や体験利用は随時受け付けておりますのでお気軽にお問合せください。

☎(078)904-3301 Fax (078)904-3302

■ありまの湯居宅介護支援事業所

10月1日から消費税が8%から10%に引き上げられました。それに伴い介護保険もかわります。

現在利用されているサービスも単位数が引き上げられる事になっています。

詳しい単位数は、10月に入ってからのお知らせとなります。

夏も終わり、季節も秋に向かって日暮れが早くなってきました。

秋というと“食欲の秋”“スポーツの秋”“芸術の秋”いろいろ思い浮かびます。

有馬の秋は瑞宝寺公園の紅葉が素晴らしいです。赤と緑のコントラストが本当に見事で写真の景色そのままです。

お茶会も開かれますので是非散策にお越しください。



広がり始めた「見守りサービス」

超高齢化社会を迎え、一人暮らしの高齢者が増えています。離れて暮らす家族にと

って、安否をつねに確認できればとても安心です。高齢者が住み慣れた土地で自立して暮らし続けるには、周囲の見守りが欠かせません。現在、地方自治体や多くの民間事業者などが、「見守りサービス」に数々取り組んでいます。

見守りサービスには、安否の確認や通報、駆けつけを代行してくれるものなど、さまざまなタイプがあります。自治体を実施している見守り関連事業には、「安否確認」「緊急通報システム」「配食サービス」「コミュニティ活動や学習活動」「サロンの運営・管理」などがあります。介護保険によるサービスに加え、多くの自治体では、民生委員や地域包括支援センターによる一人暮らしの高齢者への見守り活動、民間事業者と連携した支援の提供などに取り組んでいます。利用する際は、居住する市区町村の福祉課や地域包括支援センターなどに問い合わせてください。民間事業者が手掛けるサービスについては、企業の公式サイトなどで情報を入手することができます。

(一般社団法人 日本保健情報コンソシウム 介護と保健ガイドブック 引用)

当院へお越しの際は無料送迎バスをご利用ください。詳しくはホームページをご覧ください。(平成 27 年 5 月 1 日改正)

有馬便						
病院発	太閤橋	有野台	五社駅 (山側バスターミナル)	有野台	太閤橋	病院着
9:45	9:48	-	9:55	9:58~10:03	10:10	10:20
13:15	13:18	-	13:25	13:28~13:33	13:40	13:50
14:40	14:43	←三宮直通バスのため、太閤橋下車の場合は、必ず運転手に一言お願いします。				
15:20	15:23	15:32~15:37	15:50	-	15:55	16:00
18:15	18:18					

三宮便		
病院発	ラウンドワン横	病院着
9:45	10:25	11:00
13:15(土曜日のみ)	13:45(土曜日のみ)	14:10(土曜日のみ)
14:40	15:25	16:00

宝塚便		
病院発	JR 宝塚駅ポスト前	病院着
9:45	10:25	10:50
13:15(土曜日のみ)	13:30(土曜日のみ)	14:00(土曜日のみ)
15:00	15:40	16:00



〒651-1401 神戸市北区有馬町 1819-2
☎(078)904-3321 Fax(078)904-0172

ホームページ: <http://aohos.com/>

代表メール: arima@aohos.com

- 回復期リハビリテーション病棟
- 障害者施設等一般病棟
- 医療保険療養病棟
- 介護保険療養病棟

●通所リハビリテーション デイケアありまの湯

☎(078)904-3301 Fax (078)904-3302

●訪問看護ステーションありま

☎(078)903-5566 Fax (078)903-5567

●ありまの湯 居宅介護支援事業所

☎(078)904-2520 Fax (078)904-2521

医療法人 甲風会
有馬温泉病院

