有馬温泉病院
有馬の架け橋
vol.11 2020.1

院長 藤堂 彰男の シリーズ 第6回 おんせん学

■色々な入浴法について

浸かる身体の部分の違い

① 全身浴　一般的な入浴法で通常座位にて肩まで浸かります。温まりやすくストレス解消に適しておりますが 41℃、10 分で体温 1℃上昇し長時間ではのぼせる危険性があります。　体が水圧の影響を受けやすく、心臓病、肺疾患の方は要注意です。

② 半身浴　みぞおちより下の部分が浴槽に浸かる入浴法で胸が水圧から解放されるので心肺にかかる負担が少ないのが特徴です。従って高齢者、高血圧、慢性の心臓、肺の病気をお持ちの方にお勧めです。　長めの入浴で全身が温まります。　唯、冬場は上半身が冷えないよう肩にタオルをかけたり浴室暖房やお湯の蒸気を立ち込めさせるなどして浴室内の温度を高める工夫が必要です。

③ 寝浴　仰向けの状態で寝ることが出来る位に浅くなっている専用の浴槽（水深 20 ㎝以下程度）に浸かる入浴法です。　首から下の全身が湯に浸かる事が出来ますが、水圧による圧迫が少ないので心臓病の方でも負担が少ないという利点があります。

④ 部分浴(足浴、手浴)　足湯はふくらはぎより下を少し温度の高い湯につけて温めます。手浴も含め全身浴に比べて簡便に身体への負荷を避けながら患部に温熱を与え、血管拡張による局所的な血液の流れを増加させ酸素の供給や老廃物、発痛物質を洗い流して痛みやこわばりを改善します。　又、その部で血液に取り込まれた熱は全身に広がり十分な時間を掛ければ深部温が 0.2～0.3℃上昇し心臓に圧迫などの負担をかけることなく全身の循環促進効果が期待できます。

①全身浴　②半身浴　③寝浴　④足浴

温度の違いによる入浴法

① 高温浴　42～45℃と言う非常に高い温度の温泉に短時間入浴する方法で草津温泉の指導者の指示にて入浴する「時間湯」が有名ですが江戸時代から残された一つの文化と言えましょう。　しかし高血圧症、心臓病の方にとっては危険な入浴法と言えます。

② 中温浴　40～41℃で日本人の最も好む温度です。　家庭での入浴に比べて、温泉成分の働きでより温まりやすいと言えます。

③ 微温浴　36～38℃と体温よりやや高いぬるめのお湯で長時間の入浴が可能です。　刺激が少なく鎮静的に働き疲れやストレスを取り除きます。　皮膚や呼吸器から温泉成分を多く吸収し薬理作用が期待しやすいと言えます。

④ 低温浴　大分の寒の地獄温泉等で行われる入浴方法で 20℃以下の低温で血流が抑制され皮膚は保温態勢となりますが、刺激療法であり高血圧や心臓病の人は要注意です。

デイケアありまの湯

デイケアありまの湯は、有馬温泉病院が運営する通所リハビリテーションです。有馬温泉病院の院長がデイケアありまの湯の管理者を兼務しており、毎朝のバイタルチェックも専従の看護師だけではなく医師も行っております。医師がデイルームに訪れる事で利用者様との関わりも増えます。そのため、細かい状態の変化や、急な体調変化にも医師の判断で適切に対処することができます。体験・見学も随時受けつけています。お気軽にご相談ください。

3つの特徴

1 有馬温泉病院の院長が専従

2 入浴は名湯の銀泉で

3 ていねいなリハビリ

デイケアの一日

【お迎え】

デイケア送迎車でご自宅までお迎えに行きます。

【体調管理】

看護師がバイタルチェックをします。同時に医師がご利用者様の状態を確認します。

【入浴】

自家泉源の銀泉で入浴をお楽しみいただきます。

【食事】

管理栄養士が材料からこだわった安全で美味しい食事を提供します。

【リハビリテーション】

理学療法、作業療法、言語療法のスタッフが最善のリハビリを症状に応じて提供します。

【レクリエーション】

頭や体の体操、歌やカラオケなど日替わりでお楽しみいただきます。心身のリフレッシュにお役立ていただいています。

【お送り】

デイケア送迎車でご自宅までお送りします。

健康講座　安全に楽しく入浴するために～ヒートショックにご注意を～

ヒートショックとは急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。
血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中につながりかねません。
ヒートショックの予防のため、脱衣所やトイレを暖めましょう。

入浴はややぬるめのお湯に入り、長湯を避けましょう。
冷え込む深夜ではなく、早めの時間に入浴するように心がけ、心臓病や高血圧の人には半身浴をおすすめします。

肩が寒いときは、お湯で温めたタオルをかけてください。

日本医師会　健康トピックスより引用

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

今年は十二支の始まり「子」年です。そして、56 年ぶりに東京オリンピックが開催されます。長い年月を経て、人々の生活も、医療や介護のあり方もずいぶん変わってきました。訪問看護ステーションありまは、お蔭さまで 23 年目を迎えます。気持ちをひとつに、こころとこころを繋ぎ、少しでも皆様の支えになれますよう精進して参りたいと思います。
これからもどうぞよろしくお願いいたします。

■デイケアありまの湯

平素は格別のご厚情を賜り、厚く感謝いたしております。
さて、この 1 月からデイケアありまの湯で現場の責任者をさせていただいております、横山博基と申します。どうぞよろしくお願いいたします。
ご利用者様に安心・安全に過ごしていただけることは勿論、一日を楽しく過ごして頂けるようなデイケアにしていきたいと思っております。
本年も変わらぬご支援ご厚誼を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

■訪問リハビリテーション

新元号となり早くも令和 2 年を迎えます。月日はあっという間に過ぎ去りますが、ご利用者やご家族の一日・一日の時間を大切にお過ごしいただけるよう、責任を持って訪問リハビリテーションサービスを提供していきたいと思います。そのためにも、利用者ニーズを把握し、それを形にできる知識・技術を向上していきます。専門性だけではなく、ご利用者やご家族に寄り添いながら人間性も向上していきます。スタッフ一同、日々精進して参りたいと思いますので、本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

■ありまの湯居宅介護支援事業所

ありまの湯居宅介護支援事業所は、新たにデイケアありまの湯にケアマネジャーを配置することになりました。
今までデイケアで 12 年勤められた三輪康恵さんがケアマネジャーとして活躍されます。
デイケア中心に活動されますので宜しくお願いいたします。
“三輪さんからひと言”
生まれ育った有馬の地で地域の方々のために少しでもお役に立てればと思っています。
これからも宜しくお願いいたします。

知って おこう

難聴の人とのコミュニケーションの取り方

難聴になると耳からの情報とともに、目からの情報がコミュニケーションが助けとなります。話す側がほんの少し配慮することで、難聴の人も話を理解しやすくなります。どのようなことに気をつければよいのか、そのポイントを紹介しましょう。

- 雑音や反響の少ない、静かな場所で話をする
- ゆっくり、はっきりと話をする
- 口元や表情を見せながら話をする
- 補聴器を使用している人には大きな声で話しかけない

こうした点に気をつけるだけで、お互いのコミュニケーションがとりやすくなり、会話もはずむことでしょう。

一般社団法人　日本保健情報コンソシウム発行　介護と保健ガイドブックより引用

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