



# 温泉入浴指導員作成 入浴プログラム

## 🔥利用者の特性

63歳男性、若いころから腰痛、肩こりの悩みがある、血圧は少し高めであるが健康である。ほぼ毎月3日程度の温泉巡りをしており、入浴には慣れている。

## 🔥プログラム名：温泉入浴プログラム

○泉質：単純温泉

○浴槽温度：40℃

○実施施設：湯都ピア浜脇

○合計入浴時間：30分

| 順序 | 方法<br>(浴槽種) | 入浴時間        | ポイント  | 注意事項                          |
|----|-------------|-------------|---|-------------------------------|
| ①  | かけ湯         | 3分          | 心臓から離れた手足から徐々に体の中心部に8~10杯かける。               | 浴槽に入るときは、スリップ注意。<br>入浴前の水分補給。 |
| ②  | 半身浴⇒腰湯      | 5分          | 半身浴の汗のかき具合により、時間微調整し腰湯へ移行。心肺に負担をかけずに体を慣らす。  | 時間配分にこだわらず、体調が一番。             |
| ③  | 全身浴         | 2分          | 体が慣れてから温める。長湯し過ぎず、湯船から出るときに血圧低下によるめまいに注意する。 | ゆっくり湯船から出る。                   |
| ④  | 洗身⇒休息       | 10分         | 負荷のかかった体を休ませる。                              | スリップ、転倒に注意する。<br>水分補給をする。     |
| ⑤  | うたせ湯        | 5分          | 気になる箇所に刺激を加える。血行を良くし肩こりを和らげる効果期待。           | 気になる箇所に1か所、1~2分程度。            |
| ⑥  | 寝湯<br>(⇒休憩) | 5分<br>(30分) | 副交感神経を優位にし、リラックスすることにより、血圧が下がる効果も期待。        | 楽な姿勢でくつろぐ<br>浴後休憩時には、水分補給は必須。 |

