

暘谷苑

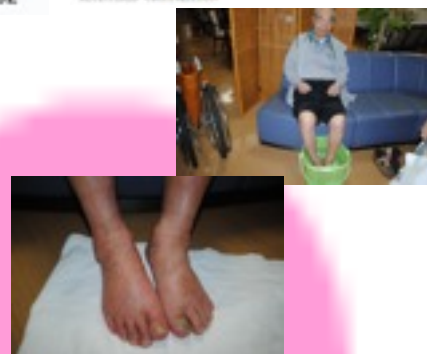
医療福祉連携室たより



利用者様の声



- ・「炭酸泉の足浴をすると、その時は何とも効果を感じなくても、その後時間がたってから効果を実感します。足が軽くて履れにくいから気に入っています。」
(85歳 女性 訪問看護利用者)
- ・「冷え性があるのでいつも足が冷えていたけど、この足浴を始めてから足がいつまでもポカポカしてよく眠れるようになりました。」
(88歳 女性 デイ・ショート利用者)
- ・「足のむくみが取れてすっきりします。そして、足がぬくぬくして気持ちがいい。足湯をするのが楽しみです。」
(80歳 男性 ショート利用者)



仲秋の候、皆様方にはますますご活躍の由お喜び申し上げます。

今月は、暘谷福祉会（特養・デイサービス・訪問看護）で使用している炭酸泉の足浴について御紹介したいと思います。暘谷福祉会で使用する炭酸泉は、天然のものではなく人工炭酸泉です。専用の機械で、炭酸泉を作成し足浴などに使用しています。普通のお湯での足浴よりも効果があるということで、ご利用者様からも大変ご好評いただいています。

また、暘谷苑では音楽を通じて利用者様や地域の皆様とのつながりを作るため、年に4回サロンコンサートを開催しています。今回は今までご来苑いただいた演奏者の方の紹介をさせていただきます。

炭酸泉ってどんなもの？



炭酸泉とは、炭酸ガス(二酸化炭素)が溶け込んだお湯のことです。炭酸泉は、他の温泉には無い独自で明確な作用があることが医学的にも証明されており、各方面において広く活用されています。

炭酸泉で足浴をすると、足に細かな泡が付着し、まるでラムネの中に入っているように感じられます。ぬるめのお湯でも実際の温度より約2~3度温かく感じるため、低い温度のお湯でゆっくり長湯すると良いといわれています。

体の芯から温まり、湯上り後も体がポカポカ温かく、持続性が強いのが特徴です。

どんな効果があるの？

1. 自律神経の安定(リラックス効果)

体に浸透した炭酸ガスは自律神経(副交感神経)を直接刺激するため、心身を緊張から解放します。心身を緊張から解放します。また、副交感神経刺激は消化活動を働きかけます。免疫力も上がる効果があります。

2. 血行不良の改善

炭酸泉温浴を連用することで、血管機能の改善や基礎温度が高くなり、冷え性の改善になります。

3. 血圧の正常化

炭酸ガスが皮膚から浸透し、速やかに血管を拡張し、皮膚の血流は通常のさら湯の3~5倍増加します。

さらに、末梢血管抵抗が減少するため血圧が下がります。

4. 疲労回復・痛みの緩和

血液循環の改善により、全身の隅から隅まで十分な血液が運搬されます。それと同時に隅々に溜まっている乳酸、疼痛物質や老廃物を効率よく排除します。また、温められた血液が体中に運ばれるため、体の芯から温まります。

さら湯と炭酸泉足浴の違い

40℃のさら湯、炭酸泉を入れたバケツをそれぞれ用意し、15分間の足浴を行い、血流の違いを観察します。

足浴前の足



炭酸泉足浴



さら湯足浴

炭酸泉浴を行った足は赤くなっており、血流が良くなっているのがわかります。



足首~足先が赤くなりました。

特に変化がありませんでした。

炭酸泉をケアの中に取り入れてまだ間もないですが、利用者の皆様からは大変ご好評いただいています。利用される方の多くは、「足がポカポカしてよく眠れる」と言われます。また、浮腫のある利用者様やASOの利用者様などさまざまな方に足浴を行っています。浮腫が軽減したりと効果が少しずつ表れています。

～音楽を通じて地域に根ざす～

暘谷福祉会では、年4回施設内にあるサロンを開放して暘谷苑サロンコンサートを開催しています。音楽を通じて利用者様を癒したり、また、地域の方にお越しいただき美しい音楽をご一緒に堪能いただいたりという活動を行っています。現在までで8回のサロンコンサートを季節ごとに行っていますが、地域でご活躍されている方から、全国でご活躍されている方まで様々な方がご公演に来て下さいました。

利用者様も大変喜ばれ、音楽を聴くということを楽しみにされているようです。これまでに公演して下さいました方々のご紹介を致します。

県内外で数多くのオペラの舞台に立られています。



ソプラノ歌手：野村高子様
ピアニスト：佐藤リ工様

アンサンブル：みどりのそよ風の皆様



音楽療法士の砥先生：県内外で活躍されています

ピアニスト：久保智史様



日本の第一線で活躍しているプロの歌声



末宗薫様
ミュージックポップ児童生後の皆様



バリトン歌手：馬場眞二郎様

No.4 2011年10月 毎月発行

発行 社会福祉法人 暘谷福祉会
暘谷苑 医療福祉連携室

所在地 大分県速見郡日出町藤原5708-3

TEL 0977-72-8336
FAX 0977-72-8335