

西綾瀬だより

暖かい日、寒い日を

繰り返しながらい日

春に近づいていきます。



高齢者と薬

高齢者は、若い人に比べ薬の効き過ぎや副作用の事故が多いので服用するときは、注意が必要です。

☆ 副作用が起きやすい原因

- ・ 高齢者は、いくつもの病気を併せ持ちいろいろな薬を服用しているため、副作用の起きる危険性が高くなる。
- ・ 肝臓と腎臓の機能が衰えているため、薬の成分が完全に代謝、排泄されず体内に蓄積される。
- ・ 慢性の病気をもっていることが多く服用期間が長い。



☆薬の服用は、医師の指示に従いましょう。

飲んだり飲まなかったりすると、薬の効果が

わからず治療に支障をきたします。勝手に服

用をやめたり、量を増やしたりすることは、

やめましょう。

平成十年
三月号

疲労回復

入浴効果

その一

入浴は、体を清潔にするだけでなく一日の疲れをとって心身をリフレッシュさせます。また寒い季節には体を温めるなどさまざまな効用があります。

☆ 心身ともにリラックス効果

入浴して体が温まると、心臓の拍動や呼吸が速くなり血液循環がよくなります。血液循環が良くなると、血液中にどんどん酸素が取り込まれ、血色がよくなります。

入浴によって新陳代謝が活発になり筋肉のコリや痛みを引き起こす疲労物質「乳酸」の排泄が促進され肉体的な疲労を取り除きます。

精神的なリラックス効果も大きく裸になる解放感、お湯の温かさや水圧による肌への心地よい刺激、浮力で体が軽くなり水中にただよう安らかな感覚は、人間が本能的にもっている快感です。

四十二度未満のぬるめのお湯につかると、体の緊張がほぐれリラックスした状態になります。疲れた体をゆっくり休めるにはぬるめのお湯が適しています。

