



温泉入浴指導員作成 入浴プログラム

🔥利用者の特性

利用者は、年齢65歳、健康な状態であるが、営農活動による「田植え」が終了し、肉体的に疲れがでている。また、苗箱など重いものを持ち、両手のひじから肩にかけて筋が張り、やや痛みがある。今回、温泉につかり、疲れをとり、ひじの痛みを和らげると同時に精神的にリフレッシュすることを期待している。

🔥プログラム名：田植えご苦労さん

○実施施設：湯都ピア浜脇

○合計入浴時間：30分（浴後休憩・ストレッチを除く）

順序	方法 (浴槽種)	入浴時間	ポイント	注意事項
①	更衣⇒かけ湯	3分	8～10杯、足先から体幹、頭の順でかけ湯を行う	・水分補給（できればコップ1～2杯）を行う。・浴槽に入るとき、スリッパに注意する。
②	半身浴	3分	38°～40°の湯にゆったりつかる。途中、熱ければ、足だけつかる部分浴を混ぜてもよい。	・時間にこだわらず、熱さを我慢しない。・湯船から出る時、血圧低下によるめまい・転倒に気を付ける。
③	洗身	5分	・ゆっくり風呂から出る。 ・石鹸、シャンプーを用いて全身を洗う	・移動時、転倒に気を付ける。・水分を補給する。
④	部分浴（足部分）⇒半身浴	3分	・膝くらいまで1分半くらいつかり、その後半身浴。・湯音は38°～40°。	・移動時、転倒に気を付ける。
⑤	全身浴	3分	・42°くらいの熱い湯につかる。苦しくなれば、半身浴、部分浴を混ぜる。・交感神経が刺激され、体は興奮状態になる。	・時間にこだわらず、熱さを我慢しない。・湯船から出る時、血圧低下によるめまい・転倒に気を付ける。
⑥	うたせ湯	3分	・興奮状態のまま、肩、腰、ひじにうたせ湯をあて、田植え作業で酷使した部分に刺激を与える。はじける湯でリラックスしてくる。	・移動時、転倒に気を付ける。
⑦	圧注浴	3分	・田植え作業で酷使した肩、腰、ひじに圧注湯をあて、泡でもみほぐす。	・移動時、転倒に気を付ける。
⑧	半身浴	3分	・38°～40°の湯にゆったりつかる。途中、熱ければ、足だけつかる部分浴を混ぜてもよい。・副交感神経が刺激され、リラックスしてくる。	・熱さを我慢しない。・湯船から出る時、血圧低下によるめまい・転倒に気を付ける。

⑨	更衣⇒移動	4分	<ul style="list-style-type: none"> ・扇風機などで体温を冷まし、着替えをする。 ・終われば、休憩室に移動する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・移動時、転倒に気を付ける。 ・水分を補給する。
⑩	浴後休憩・ストレッチ	10分	<ul style="list-style-type: none"> ・休憩室でお茶など飲み、水分を補給し、全身のストレッチを行う。その後、ゆったりと横になり、休む。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチは、簡単に行う。大きな負荷をかけない。

