



『足湯の効き目』

2階病棟看護師 関口真美

「居酒屋なのに足湯が！」と、今では町のあちらこちらにある足湯。温泉地では、露天めぐりならぬ、足湯めぐりが人気だそうです。実は、私たちが行う看護にも同じものがあります。正式には足浴と呼ばれ、寝たきりの患者様や時には歩ける患者様にも行われます。先日起きた能登半島地震。長引く避難所生活により、多くの被災者はさまざまなストレスが溜まり始め、その頃から「お風呂に入りたい！」という被災者たちの声が多く聞かれました。しかし被災地において水は貴重な資源であり、入浴は難しいのです。そこで限られた資源で、入浴に近い気分を味わえる足浴(部分浴)が看護師等のボランティアスタッフによって行われました。「気持ちがいい、お風呂に入った後みたいに足が軽い」など好評で、被災者たちは笑みを浮かべていたそうです。

足浴はたった10分程度、足を湯に浸けるだけで爽快感が得られます。これは足浴によって皮膚の汚れが落ち、また足先の血液循環が良くなり、筋肉の緊張が和らぐためです。身体的疲労を解消し、かつ精神的疲労をも解消します。

このような効果が期待できる足湯。しかし足湯のためだけに、しょっちゅう出掛けるのは億劫だと感じる方もいるのではないのでしょうか？

そこで、今日のご家庭でも簡単に行える足湯をご紹介します。

『バケツやたらいに39~41のお湯を入れ、10分程度足を浸けるだけ！』ですが、ここでひと工夫！！リラクゼーション効果を高めるために、温泉浴剤(入浴剤)やアロマオイル(ラベンダーやカモミールなど)を入れます。また足湯の後に、足に保湿クリームを塗ってマッサージをするとより効果的です。さらに寝付きが悪い方は、入眠前に足湯をすることで放熱作用により体温を下げ、入眠しやすくなり睡眠の質を高めることができます。

足湯をひとりでのんびりと楽しむのも良いのですが、仲の良い友達2~3人に声をかけ、うちひとりの家にマイバケツを持参して集まってやるのもおすすめです。足湯をしながら、お茶を飲んだり、おしゃべりをしたりすればストレス解消にもなります。

ぜひ一度、試してみたいはいかがでしょうか？