

入浴介護を推進し、在宅福祉で家庭と地域に笑顔を！

入浴福祉新聞

編集発行所 ●デベロ老人福祉研究所、日本入浴福祉研究会事務局、株式会社デベロ

〒310-0841 水戸市酒門町一七四四・二 TEL 029-247-2221(代) FAX 029-247-2224

編集発行協力 ●デベロテクノ(株) TEL 029-248-2501

(株)プランナースデベロ TEL 029-247-2221

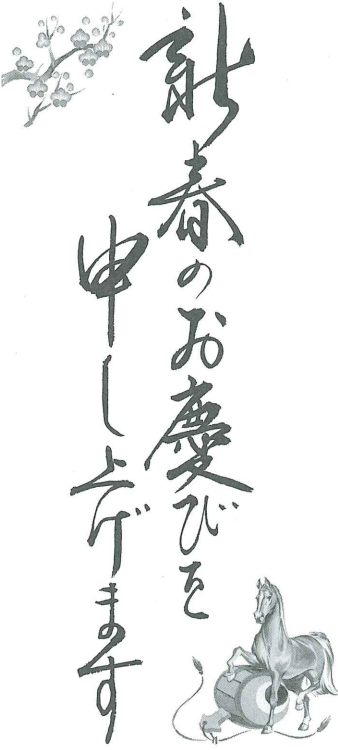
FAX 029-248-3664

第157号
2026年・春号

令和8年1月15日(木)発行

ホームページ <http://www.develo-group.co.jp>

発行人：梅澤 秀樹



本年も皆様のご多幸を心よりお祈りいたします

令和八年 元旦

年頭のご挨拶



デベロ老人福祉研究所 代表理事 早坂 信哉

みなさま、健やかに新春をお迎えることとお慶び申し上げます。
昨年、新たにデベロ老人福祉研究所の代表理事に就任し、こうしてみなさまに新年のご挨拶をさせていただきますこと、大変うれしく存じます。

さて、私達は時代の変遷とともに社会が大きく変貌する姿を目にすることがあります。近年ではコロナウイルスの世界的な蔓延(パンデミック)が記憶に新しいのではないのでしょうか。このパンデミックにより、人類は大変苦勞を強いられましたが、逆にそれにより新たに生み出されたものも数多

町村において、医療や介護の提供体制が課題とされている中、様々な方法でその解決に取り組もうとする姿勢の表れといえるのではないのでしょうか。

そこで考えたいのが訪問入浴介護のあり方についてです。先に発生したパンデミック下では、医療機関や介護施設をはじめとした、人々が集まる場所では、そのサービス提供や人との面会が制限されておりました。その制限下においても、訪問入浴介護をはじめとした、訪問系のサービスは、サービス提供されていたことと存じます。特に真夏の炎天下においても、感染防止のためにガウンやマスクを身につけ、自らが脱水症状を引き起こすリスクを抱えながらも、いつもどおり入浴介助に臨んでおられたみなさまの姿には、本当に頭が下がる思いでした。

そのような経緯をふまえて言えることは、この訪問系のサービスは「どのような状況下においても決して需要は無くならない」ということと、「絶対に対面で行われるサービスであり、遠隔でのサービス提供は不可能である」ということです。しかしその一方で、あらゆる産業において労働力不足が叫ばれるように、介護分野においてもまた、大きな人材不足に悩まされていることも事実です。

先に述べたように、人類は大きな困難下においても、必ず何か解決策を見出し、新たな進化につなげて参りました。この人材難とい

う現代の日本に生きる我々の大きな課題もまた、必ず乗り越えて新たな扉を開いていけると心から信じております。

今年の干支は丙午(ひのえうま)です。丙午は六十年に一度巡ってくる干支で、十干の「丙」と十二支の「午」が組み合わさっています。「丙」は「ひのえ」は十干の三番目で、陽の火を司ります。太陽のような明るさ、情熱、決断力を象徴し、物事を大きく広げる性質があります。そして「午」は十二支の七番目で、馬に当てはめられ、健康や豊作、発展の象徴とされ、交差や変換を意味します。

そういった意味では今年は、情熱や行動力が強調される年といえるのではないのでしょうか。めぐってきた六十年に一度の機会をチャンスと捉え、みなさまが飛躍してくださることを心より祈念申し上げます。みなさま、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

O~FU~RO.INFO

お〜風〜呂
<http://o-fu-ro.info/>



好評配信中!!

「解説! 訪問入浴」シリーズ①〜④
訪問入浴をもっと知っていただきたい!!ダウンロードで印刷ができるリーフレットをご活用ください。

第62回 全国入浴福祉研修会

令和8年3月13日(金)午後1時オンラインにて開催

訪問入浴介護を、社会・医療・福祉など総合的な視点で考え、デベロ老人福祉研究所が主催する「第62回全国入浴福祉研修会」を、メインテーマ「備える」ことの重要性を考える。訪問入浴介護サービスのこと、制度のこと、地域のこと、そして私たち自身のこと」として令和8年3月13日(金)にオンラインにて午後1時より開催をいたします。

- 予定プログラム
- 午後1時「主催者挨拶」
 - 午後1時10分から
 - 「基調講演」
 - 午後2時30分から
 - 「行政説明」
 - 午後3時40分から
 - 「特別講演」
 - 調査研究事業速報
 - 午後4時45分「終了挨拶」

「基調講演」は、鹿児島大学大学院 医学部総合研究科 法医学分野の林 敬人教授よりご講演いただきます。林教授は、同大学で助教・講師・准教授を歴任し、長年にわたり法医学教育と研究に従事。専門は法医学・法病理学で、司法解剖や死因解析を通じて社会的課題の解決に取り組むとともに、教育・研究・社会貢献を幅広く展開されています。

介護や福祉に携わる方々にとって「法医学」というものは遠い存在に思う方が多いのではと思われるかもしれません。ですが、法医学の研究は、新たな法医学的診断方法を開発し、実務である解剖や鑑定精度を発展させることだけでなく、ご遺体から疾患等の病態を解明し、新たな「予防・診断・治療法」に繋がる基礎的資料を提供することで、社会へ還元していくことを目標とされています。

林教授らの研究グループでは、

鹿児島県内における浴室内での突然死(入浴死)の検視症例をエリアごとに統計解析し、気象予測情報からリスク指数を算出した「入浴時警戒情報」を鹿児島県内で社会実装しました。この情報は、ヒートショックによる入浴時の死亡事故を防ぐことに大きく貢献できると期待がかけられます(関連記事3面)。法医学の角度から、入浴死の病態解明など社会的課題に取り組む林教授のお話に、ご期待ください。

「行政説明」では、厚生労働省老健局 認知症施策・地域介護推進課よりご登壇をいただきます。昨年12月に臨時国会で成立した補正予算による「医療・介護等支援パッケージ」での介護人材への処遇等の改善。そして、第2段階となる2026年度実施予定の「臨時報酬改定」さらには2027年度の「報酬改定」の方向性など今後の動向を、皆様方の円滑な事業運営にお役立てください。

また「調査研究事業 速報」では、本年度、デベロ老人福祉研究所が実施中の厚生労働省 老人保健健康増進等事業「訪問入浴介護の持続可能な提供体制の構築に向けた評価のあり方に関する調査研究」(関連記事2面)の速報値報告を予定しております。訪問入浴介護事業所の皆様方からいただいた貴重な情報・ご意見等が、今後の訪問入浴介護のあり方を検討するための基礎資料となっていく予定です。

「行政説明」でのご講演と合わせ、お聴きいただけると、より理解が深まるものと思われま

前照灯

▼昨年はラジオ放送開始100年の節目の年でした。様々な記念番組が組まれ「ガー」「ビー」といった雑音の中から声や音楽が聞こえるといった過去の音声を聞く機会が多かったのではないのでしょうか。▼1926年8月20日、社団法人日本放送協会が設立され、その後のラジオの普及と、国産化による真空管式ラジオのコストダウンによって、1929年には鉱石式と真空管式のシェアが逆転し、徐々に真空管タイプのラジオが使用されるようになったのでした。その大きな真空管を使用するラジオは、キャビネット一個分の大きさがあり、それだけでリビングの一角が占領されてしまったかのようでした。技術革新は、小型化と安価を実現し徐々に一般家庭にもラジオが普及していきま

▼大戦後、情報ツールの筆頭の座は、ラジオからテレビに。その後、いまやテレビもスマートフォンにその地位を奪われてしまいました。情報ツールとしての進化として、利便性の高さがスマートフォン普及の要因ですが、さらにコロナ禍というインパクトによって、非接触でもつながることができるようになったのではないのでしょうか。いつでも知りたい情報を音声だけでなく文字や映像で理解することができ、言葉が違っても障碍があっても意思をつなぐツールとしてもスマートフォンは活躍しています。▼スマホでラジオを聞く時代。IT技術革新の中そして情報過多の海から必要な正しい情報を選択し、読み解く力といった情報リテラシーが求められています。貴方が今耳にした、目で見たとその情報は果たして信用に足る情報なのか、見抜く力として正しく活用する力が、あなたの生活とあなたの帰属する社会の日常の平和を守る時代、そういう中で私たちはいま生きています。

「訪問入浴介護の持続可能な提供体制構築に向けた評価のあり方に関する調査研究」 令和7年度老人保健健康増進等事業

デベロ老人福祉研究所では、現在、令和7年度老人保健健康増進等補助金による老人保健健康増進等事業において「訪問入浴介護の持続可能な提供体制構築に向けた評価のあり方に関する調査研究」を実施しております。

住み慣れた地域において、介護サービスが必要とされる方の尊厳を保持しつつ、必要とされるサービスが切れ目なく提供されるような取り組みを推進するにあたり、訪問入浴介護は、訪問系の介護サービスの中でも重度の要介護者を中心に、精神的な安定と、身体の保清を果たす役割を大きく担っています。

そのような中で、団塊の世代の方々が本格的に介護サービスを利用し始めることが予想される近年、更には日本の高齢化がピークに達する2040年を見据え、制度の持続性をいかに高めていくべきかが大きな責務とされており。

一方で、従事者の確保、物価上昇に伴う運営上の課題、業務の効率化や生産性の向上への取り組み、看取り期にある方への対応、線状降水帯の発生による集中豪雨や猛暑といった気象等による活動制限や負担など、現状では多くの課題が挙げられています。

そのようなことから本調査では、訪問入浴介護事業の分析を行うため全国の事業所へアンケート調査を実施させて頂いております。

事業実施の検討事項

①「サービス提供体制にかかるコストの実態把握と適切な評価の検討」

車両や入浴資材の取得及び維持・管理に係る費用や、燃料費、一時的な駐車費用等の経費に加え、移動時間や移動距離といった

コストについて、地域類型（都市部、市部、中山間地域、離島など）や季節性に依りて把握するとともに、これらのコストが経営に与える影響の把握・分析。

②「サービス提供時間や内容にかかわらない一律の報酬体系に関する実態把握」

サービス提供時間や介助量のほか、医療的ケアや看取り対応の具体的な内容や時間、コスト、看護職員の関与度、看取り連携体制加算の取得状況などについて、利用者の要介護度や疾病の有無等に応じて把握・分析するとともに、適切な評価の在り方を検討。

③「安定的なサービス提供のあり方の検討」

人材確保の状況、利用者確保の状況、利用者都合のキャンセルの頻度及び理由、サービス提供時間帯と利用者ニーズの関係等について実態を把握するとともに、サービス提供時間帯に応じた評価など、安定的なサービス提供体制を確保するための適切な方策を検討。

以上3つの項目を中心に調査を実施しております。

訪問入浴介護サービスの特性と、それぞれの地域の特性を踏まえた安定的な提供体制の確保に向けた課題と対応方策を検討してまいります。本調査の結果は、事業報告書としてとりまとめる予定です。報告書につきましては、令和8年4月中旬以降にデベロホームページ等でも掲載しご覧いただける予定です。

訪問入浴介護の今後を検討していくうえで重要な基礎資料となります。事業所の皆様におかれましては業務御多忙のことと存じますが、本調査の意義をご理解いただき、何卒ご協力賜りますようお願い申し上げます。

高橋 トクタールのちよつと豆知識

医療法人千甫会高橋外科医院院長

高橋 亨



1分間で1mlのおしっこが作られる

寒さが厳しい毎日ですと、トイレが近くなるのを気にされる方も多いいのではないのでしょうか。そこで、だいたい以前にもお話ししましたが、尿についてのお話をさせていただきます。

「おしっここの量はどのくらい？」と聞かれると、専門家の医者さんになると、一瞬、戸惑ってしまいかもしれません。実はおしっこは「体内で処理される原尿」と「体外に排出される尿」があります。原尿は、腎臓の糸球体というところで血液をろ過したものです。原尿は腎臓の糸球体の後のループ・

集合管でからだに再吸収されて濃縮された尿が膀胱に運ばれて体外に出ます。

では、原尿の量はどのくらいでしょうか？なんと毎日1500mlを血液からろ過しているのです。1分間に換算すると、毎分100mlということになります。一升瓶ですと約80本分です。

これだけのおしっこが出たら大変ですね。1回の排尿が約300ml位ですので3分おきにトイレに行くこととなります。しかし、この原尿の99%は再びからだに再吸収しますので、実際におしっことして排泄されるのは1・5ml位なのです。1日が1440分ですので、およそ1分間で1mlの排泄されるおしっこを作っていることとなります。

冷えるとトイレが近くなる
身体が冷えるとトイレが近くなるのには、いくつかの理由があります。

●冬は夏の時期と比べて汗をかきにくいので、余分な水分は尿となり排出されます。
●寒くなると身体が熱を逃がさないように血管が収縮します。その結果、末端へ流れる血液量が減り、主に内臓へ流れる血液量が増えます。尿を作る腎臓を通る血液も増加し、つくられる尿も増えます。

●寒さで交感神経の働きが強くなることも要因です。交感神経は、臓器や器官などの働きを活性化しますので、寒さによつて交感神経の働きが優位になると全身の筋肉が緊張し、膀胱の筋肉も収縮するため尿を溜めにくくなります。

このようにことから、トイレが近くなりますが、注意しなくてはならないのが、「水分を控えればおしっこも減らすことができる」という考えです。

コーチング思考の活用 32



地元ひいきの話になりますが、プロサッカーリーグJ1の鹿島アントラーズ、J2の水戸ホーリーホックがそれぞれ昨年末に優勝を果たし、茨城県は大いに盛り上がりました。その中でも、水戸ホーリーホックは、創設以来初のJ2優勝・J1昇格という快挙です。

今回はJ2参入26年目の初昇格で、過去の最高順位も7位のチームが、2025年に躍進した理由を探りたいと思います。

水戸ホーリーホックは、親会社を持たない「地方市民クラブ」です。予算もリーグ下位クラスなので、理念を「世界で最もヒトが育つクラブ」として歩み、選手育成

と移籍ビジネスを組み合わせた地道な運営をしています。「育成」には評価がありながらも、勝利が少なく「成長した選手」が格上チームへと巣立つことで、「ある意味で成功している」という空気感漂うチームでした。

変革を起こしたのが、就任2年目の森直樹監督です。選手時代から25年以上チームと関わってきた人物です。理念である「世界で最もヒトが育つクラブ」を守りながらも、抽象的な「成長」を求めるのではなく、「このクラブがJ1に行く」「そのために今シーズンやります」といった、具体的な目標を言語化していききました。

の結果、末端へ流れる血液量が減り、主に内臓へ流れる血液量が増えます。尿を作る腎臓を通る血液も増加し、つくられる尿も増えます。

●寒さで交感神経の働きが強くなることも要因です。交感神経は、臓器や器官などの働きを活性化しますので、寒さによつて交感神経の働きが優位になると全身の筋肉が緊張し、膀胱の筋肉も収縮するため尿を溜めにくくなります。

このようにことから、トイレが近くなりますが、注意しなくてはならないのが、「水分を控えればおしっこも減らすことができる」という考えです。

暑い時期であれば「汗をかいたら水分補給」はもはや常識です。一方で、冬の「トイレが近くなるから水分を控える」もあまりよくない習慣ではありますが、高齢者には根強くあります。

人間の体に占める水分の割合は加齢とともに減少します。高齢者の入浴は、体全体の水分量の減少から脱水状態を引き起こします。血液粘度の上昇を引き起こすので、安全に入浴いただくためにも、事前の水分補給を促しましょう。

「育成」と「勝利」や矛盾するテーマを、試合戦術や選手起用、トレーニングに至るまで課題として全員が共有し、選手達には、「自分で考えて選択する」ことを求めました。セルフコーチング講座を選手に提供し、自身を振り返り、主体的に成長する力を養う研修を年に約30回を行い、選手の間で、判断力を高める取り組みを継続。「勝利」のために、考える力を養うことに注力しました。

勿論、優勝できたことは、メンタル面の強化だけではありません。戦術的進化・選手育成と新戦力の融合・地域の支えなどがうまく噛み合っ、一体となった結果です。この快挙は「地方から全国に挑む」とこの好例と言えます。J1でどう戦うか、新たな物語に期待したいところです。（植田）

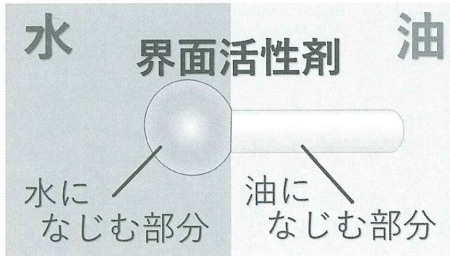
特集 いかがでしょうか

「泡で洗う」ということについて

シャンプーや石鹸で、頭や身体を洗う際、「泡で洗う」という認識は、かなり浸透しているかと思われる。実際、泡で出てくるポンプタイプの商品が店頭も多く並んでいます。泡立ちが良いと「汚れがよく取れる」というイメージもあり。間違いいではないのですが、実は、泡そのものが汚れを落とすのではなく、洗浄の本質は、界面活性剤による汚れの乳化・分散の作用によるものです。

「水と油」は混ざりませんので、皮脂などの脂汚れも、多少は水で流すことができません。完全に除去できません。皮脂は油性成分を多く含むため、界面活性剤を使わないと残留しやすく、酸化や臭いの原因になります。

洗剤の主成分である界面活性剤は、1つの分子の中で水になじむ「親水基」の部分と、油になじむ「親油基」の部分、この両方を併せ持っています。この親水基と親油基の働きで、水と油のように本来混じり合うことのない物質の境界界面に吸着し、水と油をなじませて、効率的に洗い流します。



では、「泡」の役割は何なのか？と思われがちですが、汚れの吸着補助として、泡の膜に界面活性剤分子を並べ、汚れを吸い上げやすくしますし、他にもたくさんの役割が

あります。

「泡立ちの変化は洗浄の進行度を示すバロメーター」

界面活性剤は皮脂や油分が多いと泡が立ちにくくなります。これは、界面活性剤が汚れと結合して洗浄に使われるため、泡を作るための分子が減るからです。「泡立ちが悪い」「汚れが多く残っている」「目安とも言えます。そのことから、洗髪でいえばシャンプーの泡立ちが悪い時に、シャンプーをつぎ足したとしても、界面活性剤は汚れの中に混じってしまいい、なかなか泡立ちしません。1回目では泡立ちが悪い場合は、ひとまずお湯で流したほうが、汚れは落ちやすく、2回目では、少量のシャンプーで泡立ちやすくなるのもその証拠です。

「摩擦の軽減」もポイントです。こすらずとも、汚れを落とすくするとともに、泡がクッションとなり、皮膚への摩擦を和らげて肌を守ります。

「心理的効果」としては、泡立ちによって「洗えている」という実感や安心感。そして「なめらかな心地よさ」を感じやすくなります。

面白いのが、洗浄力がいえば洗濯用洗剤の方が強力ですが、泡立ちがよいと、泡が洗濯機であふれしてしまうので、泡立ちは重視されていません。シャンプーや石鹸は、人にとって一番大切な頭や体を洗うために、界面活性剤と泡の関係性を最大限に発揮できるように開発されているのがわかります。

お風呂の場合であれば、38〜40℃のお湯で7割程度の汚れは洗剤がなくとも落ちるといわれています。皮膚の表面についた汗やほこり、お湯で自然に浮き上がるためです。そこにプラスチックで「泡洗い」をすることで、摩擦を防ぎ、皮膚を守りやすくなるので効果的です。ですが、42℃以上の熱いお湯は、必要な皮脂まで奪い、乾燥肌の原因になりますので、こども「安全入浴の基本」を守ることが重要です。

コラム Vol.35

～訪問入浴介護 良いところ 改善してほしいところ～

社団法人かながわ福祉サービス振興会の評価事業において、平成14年度より【訪問入浴介護】も加わり、当時の『介護サービス評価データブック』に評価の結果を発表しておりました。入浴福祉新聞第87号に利用者評価の自由回答欄に寄せられた感想や要望を掲載しておりました。今回はその一部をご紹介します。

【良いところ・本人の声】

◎職員が1年以上同じで、丁寧に礼儀正しく、訪問時間もほぼ一定している。◎介護職員が声を掛け合っていて、カニニューレへの配慮もあり、安心に感じる。入浴中にも声を掛けてくれて入浴が楽しい。仕事に積極的に、頼もしく明るい人が多い。

【良いところ・家族の声】

◎体温、血圧を入浴前に測り、体調や機嫌を考えて入浴の仕方を考えてくれる。天候に関係なく、約束の時間に来てくれるし、少しでも遅くなると必ず連絡をくれる。◎狭い部屋でも明るく話しかけながら、一生懸命やってくれる。気難しい主人だが、入浴だけは待ち焦がれている。◎看護師も来てくれるので、本人の様子をみてくれるし相談もできる。精神的な安心感がある。

【改善してほしいところ・本人の声】

◎人間は最後まで羞恥心はなくなる。1カ月単位でも同じメンバーで来てほしい。

【改善してほしいところ・家族の声】

◎利用者は脳障害で言葉も出せないが、声掛けはしてほしい。一連の動作で次に何をやるのか、声を出して伝えてほしい。

21年前のお声ではありますが、「訪問入浴介護」はご利用者、ご家族に大変喜ばれ評価が高い反面、羞恥心や声かけ等の「配慮」が不可欠と再認識した次第です。現在では、羞恥心に最大限配慮してバスタオル等を脱衣時から入浴時、着衣時まで出来るだけ露出を避け、サービスの流れに沿ったお声かけをされているかと存じます。

寒さはまだまだ続きます。ご自身の体調にも十分留意され、身体も心も温めるお風呂を届けていただけますよう、本年もよろしくお願い申し上げます。(佐藤)

〔出典：2004年(平成16年)2月1日発行 入浴福祉新聞第87号 (株)デベロ・デベロ老人福祉研究所〕

地方創生 シリーズ 23

地方創生の切り札となるか 「道の駅」の進化

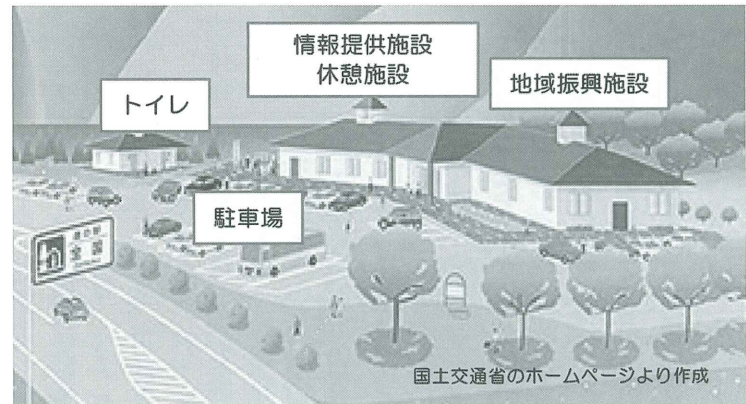
デベロの活動をしていますと、車で全国津々浦々を走る機会が多くあります。走行中、時折見かけるのが「道の駅」。最近増えたなど、思いいつ調べると、全国でなんと1230か所もあります(2025年6月時点)。今までは、移動の際の休憩地点・情報拠点として利用してきましたが、最近の「道の駅」は地域産品や観光資源を活かし、単なる中継点としてではなく、なりつつあります。目的地としての役割を強化することで、道の駅目当ての来訪者が多く利用するようになり、その進化は今なお続いています。

ます。

運営主体が地方自治体となり、まず、チェーン展開はなく、地域に根差した個性的な施設づくりが生まれるのも「道の駅」の特徴です。観光誘致や道路利用者だけでなく、今や地域住民も気軽に立ち寄ることが出来る「集いの場」になっている駅もあります。

道の駅には、主に3つのコンセプトを要件としています。24時間無料で利用できる駐車場、トイレ、休憩所などの「休憩施設」。道路情報を伝える「情報提供施設」。地域活性化の拠点となる「地域振興施設」があります。

利用者に最も人気があるのは、農産物や特産品の販売、地元食材のレストランなどの「地域振興施設」でしょう。「道の駅 川場田園プラザ」(群馬県川場村)は、「農



業プラス観光」の視点から農業体験や郷土料理教室などを開催し、村民が指導員として参加することで、村民と利用者の交流の場となっています。人口3176人(2025年10月時点)の村ですが、年間約120万人が来訪するといふ人気施設になりました。

「休憩施設」では、宿泊施設や温泉を設置する駅もあります。宿泊温泉施設を併設する駅は増加傾向にあり「道の駅」を拠点にして周辺を観光する人も増えています。「情報提供施設」は、周辺の道路情報をはじめ、地元の特産物や観光スポットなどの情報を提供しています。高速道路のサービスエリアアミタビですが、一般道沿いにはなかったサービスです。また、地域住民に対する医療・行政サービス情報も提供しており、災害時には、通行可能な道路の情報や被災情報の提供など、防災拠点としても重要な役割を果たします。

国土交通省で選定された「防災道の駅」は、令和3年には39箇所でしたが、現在、79か所が選定されています(令和7年5月時点)。防災道の駅に選定されている「のと里山空港(石川県輪島市)」では、防災直後より避難者へ水や毛布などの備蓄品を提供。その後、支援物資の集配拠点や道路啓開活動の拠点となる「道路啓開支援センター」として活用されるなど、広域防災拠点としての機能を発揮しました。

その他にも、地域住民に貢献する「地域交通拠点」部門に選定された「道の駅 吉野路黒滝」(奈良県黒滝村)は、コミュニティバスと路線バスの乗り継ぎ場所となっています。鉄道も路線バスも通っていない地域に暮らす住民は、コミュニティバスを活用し同駅に行くことで、路線バスへの乗り継ぎが可能に。路線バスの利用者には、自治体補助により往復乗車券を無料で支給。同駅があることで村外にある病院や高校スパーに行くことができるようになりました。

「ドライブの休憩所」から「観光の拠点・地域の拠点」へと進化し地方創生の鍵となってきた「道の駅」。観光振興、防災、産業振興など、地域の未来に期待したいです。

「今日の入浴危険度が一目でわかる」

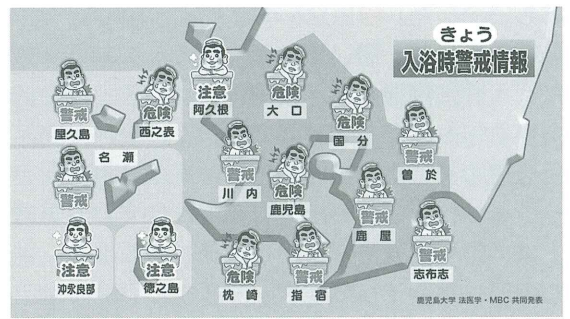
入浴事故を減らす効果に期待

寒い季節、冷えた体を芯まで温めて、1日の疲れを癒してくれるお風呂は、身体も心もほかほかとなるひと時です。ですが、11月から2月にかけての寒い季節、入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れてしまう事故が多発します。特に高齢者は注意が必要で、厚生労働省人口動態統計(令和5年)によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死者数は6541人で、交通事故の死者数2116人のおよそ3倍となります。寒い時だからこそ、「熱いお湯」という気持ちは理解できますが、冬場の入浴は特に気を付けていただきたいものです。

冬季に多発する「入浴死」を防ぐために取り組む鹿児島大学法医学分野の活動を、以前、本誌156号でも紹介させていただきました。全国初の「入浴時警戒情報」を運用し、地域社会に情報発信して入浴事故を減らすための活動は、今年で3年目になります。

鹿児島県内でも入浴死の発生率は高く、深刻な社会問題となっていました。そこで、研究グループは2006年から2019年までの14年間に鹿児島県内に入浴中やその前後に突然死亡した2689件について、検視を行った鹿児島県警察本部の協力のもと、年齢や日時などについて疫学的な調査を行いました。入浴死検視結果を解析し、入浴死が発生しやすい環境気温(最高・最低気温、日内気温差)を特定。入浴関連死の約9割が65歳以上の高齢者で、およそ半数のケースが12月から2月の冬場に集中するほか、気温が低く一日の気温差が大きいほど突然死が増加すると判明しています。

統計上の分析では、鹿児島市で最高気温が14・5度未満、最低気温が5度未満、一日の気温差が八度を超えた場合、入浴時の死亡リスクが高まるとしています。



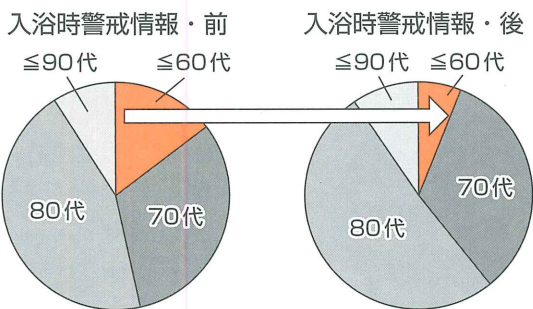
そうした結果をもとに、毎日「危険」「警戒」「注意」の3段階で、鹿児島県内を19の地域に分けて情報を発信。テレビ、新聞の他、大学ホームページやLINE通知などを通じて県民に周知をしています。

運用開始からの状況を鹿児島大学法医学分野の林敬人教授、勝山碧助教にお聞きしました。

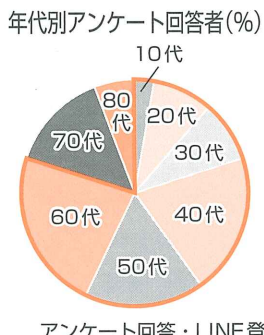
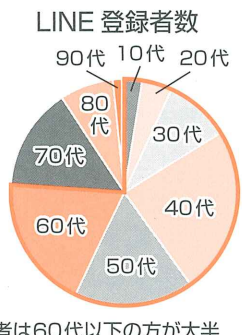
情報公開の効果について

「入浴時警戒情報」の公開を2023年11月より始めました。運用初年度の入浴死者数を調査したところ、60代以下の入浴死者数・割合ともに、明らかに(有意に)減少していました。その結果、70

入浴死者数の推移



代以上の死者割合が増えています。ですが、この結果から見たのは「情報」の浸透具合といえます。研究グループで実施したアンケートに回答いただいた方や、LINE登録をいただいた方々の世代を見ると、40代から60代までの世代の方が多く、70代以上の方と比較すると、その関心度や情報収集力の差が影響しているかと思われる。



つまり、70代以上の方々には「入浴時警戒情報」を広め、危険な日には入浴を控えていただくことが大事であると分かりました。インターネットの活用は基より、高齢者が手にしやすいチラシを配布するなど、広く県民に周知可能な活動をしていきたいと思います。今こそ、冬場の入浴とヒートショックの関連性はメディアでも取り上げられるようになりましたが、関心度や対策の普及についてはまだまだこれからですので「入浴時警戒情報」が成果を表し始めていることは喜ばしいことです。憶測ではありませんが「体調不良になったが、重篤には至らなかったケース」や「入浴後から時間を経過しての体調不良や関連死」といった数は、数値で把握することは難しいですが、おそらく減少傾向につながるのではと考えます。自分たちの暮らす地域で、その日の入浴危険度が一目でわかるこの取り組み。全国に普及していくことに期待したいです。

令和7年10月4日、高市早苗議員（現首相）が自民党新総裁に選出された際の演説で「…全世代総力結集で、全員参加で頑張らなく

「ワークライフバランスを大切にしながら、一生懸命頑張ります。」と演説していたら、どのような印象を受けたでしょう。もちろん大切な姿勢ではありますが、演説を

冬こそ必須アイテム「入浴剤」

ど、冬ならではの不調が出やすい季節がやってきましたね。冷えは“万病のもと”。血液の流れを悪くし、肩こり・腰痛・不眠・むくみなど、さまざまな不調につながります。

疲れの取れ方・肌の調子に大きな差が出るのが、科学的にもわかっていそうです。

炭酸ガス・生薬系・エプソムソルトを入れた場合、血流がより良くなり、内部温度が1〜2℃上がりやすいと言われていて、湯上りのポカポカが長く続き、冷え性の方には特にオススメです！

なかでも私の一番のおすすめは「エプソムソルト」。

「塩」ではなく「硫酸マグネシウムの結晶」で、筋肉のこわばり

たつぷり使えるのも魅力です。
サロンでは足湯にアロマを入れて使用しています。ぜひお試しください。

他には、生薬成分が体を内側から温める「薬用入浴剤」血流を促す「炭酸ガス系入浴剤」もおすすめです。

せっかくお風呂を楽しむなら、入浴剤選びも楽しく！そして上手に取り入れて、寒い季節を快適に過ごしましょう。



リンパサロン
月の桃
salon & school

代表
安部 美和
リンパセラピスト

リンパドレナージュ専門サロン&スクール
茨城県水戸市
<https://tsukino-momo.amebaownd.com/>

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
正社員・男性 (n=1500)	11.6%		29.0%		33.1%		17.4%		8.8%		
正社員・女性 (n=1500)	13.8%		37.7%		28.2%		14.7%		5.5%		
非正社員・男性 (n=500)	15.5%		32.1%		32.8%		11.5%		8.1%		
非正社員・女性 (n=500)	19.4%		37.9%		25.4%		11.8%		5.6%		
雇用者以外の就労者・男性 (n=500)	16.4%		33.2%		30.6%		12.2%		7.5%		
雇用者以外の就労者・女性 (n=500)	21.9%		39.2%		21.4%		12.0%		5.5%		
非就労者・男性 (n=500)	11.3%	7.6%	41.0%		8.4%		31.8%				
非就労者・女性 (n=500)	16.9%	16.6%	33.9%		14.0%		18.6%				

出典:「平成30年度 内閣府委託事業 企業等における仕事と生活の調和に関する調査研究報告書」(三菱UFJリサーチ&コンサルティング)より作成

相乗効果を生み出す、という考え方に広がっている。例えば、ワークが充実するとライフが豊かになり、ライフで得たアイディアをワークに活かす、ということだ。

ただし、ワークライフバランスの基盤となるのは心身の健康です。身体はもちろんですが、心が不健康では、ワークライフバランスどころではなくなってしまう。程よいストレスは活力を与えますが、過度なストレスは、心の健康に悪影響をもたらします。ストレス対策としては、可能な環境を変える…ストレスの原因となっている問題をリストアップして見える化する…小さな問題に早めに片付ける…自分

士はストレスを乗り越える最大の方策は感謝の心である、と説いています。人への感謝の気持ちを持てれば人の温かさを感じられるので、自分にも優しくなれるので、ストレスが軽減されるのだそうです。

ワークライフバランスの目的は個人においては生活の質の向上であり、よりよく生きることにあります。理想とするワークライフバランスは一人ひとり違いがあり、同じ人でもそのライフステージによつて変化していくものだと思います。ライフステージが変わると周りの方々の協力がなければバランスをとることが難しくなり、ワークを諦めなければならぬこともあります。誰もがお互いのワークライフバランスを尊重しあい、「おたがい様」の精神で支え合いながら、感謝の心を忘れずに歩んでくることが、より豊かな人生につながるのだと思います。（片岡

ワークライフバランスという言葉は、ワーク（仕事）とライフ（生活）を天秤にかけてどちらに重きを置くか、あるいは時間配分の問題だと捉えられがちです。しかし本来は、ワークとライフの調和を図ることであり、近年では、ワークとライフを循環させる中でお互

の考え方のクセを知る…生活リズムを整え、バランスの良い食事と適度な運動を心がける…正しい姿勢を意識して、明るい笑顔で過ごす…等、自分の行動を変えることが有効です。また、ストレス耐性の強弱には日々の心掛けも関係しているようで、ストレス概念を提

友人が浴槽なし物件に引越した。タイプ、コスパ重視の若者世代に掃除の手間が少ない比較的安価な家賃が受け、こういった物件が急増しているらしい。時折湯船につかりたいとき、出張先のホテルでの入浴とスパー銭湯に出向くことで特別不便なしと言う。

案内

移動入浴車を大切に
使用していただくた
めのお願い

- 電源を入れる前に必ずアース棒を接地してください。
- 漏電ブレーカーの作動テストを毎日実施して下さい。
- ボイラー燃焼中は扉・窓を大きく開き十分な換気に留意して下さい。
- ボイラー使用後は必ず灯油タンクの元栓を閉めて下さい。

※ホームページ随時更新中！アドレスは<http://www.develo-group.co.jp>ぜひご覧ください。

編集後記

■ 1 回当たりのお風呂にかかる時間の平均は、男性約 27 分 42 秒、女性約 32 分 55 秒で、さらに湯船につかっている時間の平均は、男性は約 14 分 30 秒、女性が約 15 分 35 秒といずれも男性の方が短いという話があるそうです。(株式会社ウェザーニューズ 2023 年 1 月調査による) 女性の方が、湯船の外で髪や身体を洗うといった時間が長めであることがうかがえます。家族が多いと、次が使えているから早くでなさいといった無言の圧力があるからかもしれません。逆にひとり暮らしだと、誰にも邪魔されずお風呂で動画をみたり読書をしたりストレッチや筋トレをするといった人も増えています。中には湯をはった浴槽の床面に EMS 発生装置を沈め、座った状態でいることで臀部の筋トレをしながら読書をしている人もいて現代人の究極のタイパ風呂風景を見たおもしろいでした。■ 2025 年は大阪万博は 55 年の時を経て「人間洗濯機」が再登場しました。思い返せば 1970 年の前回大阪万博では、三洋電機が開発した「人間洗濯機」は、装置に横たわると自動的にふたが閉じ、超音波と泡が全身を包みながら短時間で洗浄プロセスが完了するというもので圧倒的な注目を集めました。当時の日本は高度経済成長の真っただ中。様々なオートメーション技術が生み出される中「わずか 5 分で全身を清潔にする斬新な体験」は、動く歩道やワイヤレステレホンなど、他の未来技術とともに革新的なものでした。そして現代、マイクロバブルやファインバブルといった洗浄効果のあるお湯で身体の清潔を達成しつつ、入浴者の心拍を読み取り自律神経を落ち着かせる音楽や映像を流し心身ともに洗浄されるものと進化。AI ベースの制御装置は「自動」でその時その人に合わせた映像と音楽でリラクゼーションを追求する仕様。入浴自体が「癒し」を作り出す究極時間に進化した未来の人間洗濯機が生み出されていました。次の半世紀後に、また日本で万博が実現したら、次の人間洗濯機は何を洗ってくれるのでしょうか。■ 4 年に一度の「冬季オリンピック」がイタリアで開催されます。オリンピックは、自国選手のメダルへの期待は勿論ですが、国や地域を超えて集まる選手達の、激しい戦いの中で垣間見える「相手への友情や敬意の姿」にいつも心が震えます。こうした感情を世界中の人々が共有できる最高の機会、心熱くなるニュースに期待です。

くことで特別不便なしと言う。

国土交通省は、入浴中に溺れる高齢者の事故の多発、要介護者を浴槽に入れる際に、入る人・入れらる人の双方にリスクを伴うという観点から「浴槽レス」のバリアフリー基準と設計ガイドラインの策定を発表。某住宅設備メーカーはシャワーヘッドやノズルの形状を検討し、水道代・光熱費を低減しながら入浴と同等程度の効果を發揮する新感覚シャワーを開発・販売した。「ゆっくり浴槽につかりバスタイムを楽しむ」から「必要な時に風呂は外注」そんな時代になりつつあるらしい。

(植田)

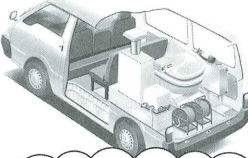
———— デベロからのご案内

いつも移動入浴車を可愛がっていただきありがとうございます。

移動入浴車の 凍結防止に 水抜き励行

※1日の業務終了後、翌日の営業時まで、水を抜いた状態にしておいてください。

※水抜きの手順につきましては、デベロのホームページをご覧ください。



この時期に、水抜きをお忘れになると
凍結により故障します。



デベロ