

入浴方法の違いによるリラクゼーション効果の研究

実施者 看護学部 准教授 池田由紀、教授 明石恵子

連絡先 ikeday@med.nagoya-cu.ac.jp

連携・協力者 名古屋市上下水道局

ポイント

入浴方法の違いによるリラクゼーション効果を客観的指標を用いて比較検討する珍しい研究です

1 概要

- ・本学では、浴槽入浴、シャワー浴といった入浴方法の違いによるリラクゼーション効果について、名古屋市上下水道局から受託して研究を行っています。

2 活動内容

- ・20代の女子大学生18名を対象に、浴槽入浴・シャワー浴それぞれで、リラクゼーション効果がどのように変わるのか、以下の条件での各項目について比較調査を行っています。

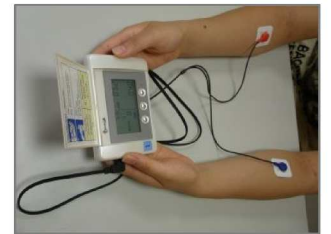
【調査条件】

浴槽入浴の場合：半身浴で40度のお湯に10分間つかる。

シャワー浴の場合：イスに座った状態で、40度のお湯を10分間浴びる。

【調査項目】

血圧測定、心電図計測、気分調査を入浴前、入浴直後、入浴から30分後に実施する。



3 成果

- ・平成27年9月26日（土）に名古屋市上下水道局と共同で水にまつわる、より充実したライフスタイルの一助とすることを目的にした「快適・健康・お風呂シンポジウム」を開催しました。
- ・シンポジウムでは、研究中間報告やパネルディスカッション等を行い、350名の方に参加いただきました。



シンポジウムでの研究中間報告



シンポジウムでのパネルディスカッション