

健康入浴 推進の手引き

— 公衆浴場（銭湯）の新しい役割をさぐる —



平成17年 3月

(財) 全国生活衛生営業指導センター

刊行にあたって

公衆浴場いわゆる銭湯は、平安時代に仏教での沐浴の功德から、寺院において施浴が行われたことが始まりと言われていています。

江戸時代には、銭湯は朝から沸かして夕方まで入れる庶民の裸の付き合いが出来るといわれる場所であったようです。以後今日まで、コミュニケーションの場、健康と衛生を維持する場として国民の生活に密着し日本独特の生活文化として根付いてきました。

昭和23年には公衆浴場法が施行され、健康と衛生が大切であることが定められ、国民の福祉の一翼を担ってきています。

然しながら近年は、核家族化、内風呂の普及など銭湯を取り巻く環境も大きく変化し、銭湯数も減少しつつあります。このような状況の中で、家庭内においても地域社会においても人間関係が希薄になってきていると言われていた折り、また少子高齢化社会が進む環境下で、銭湯が、地域の人々とのふれあいの場、健康増進の場として見直され、その役割が再認識されてきました。

こうした社会環境を背景に、平成16年4月「公衆浴場の確保のための特別措置に関する法律」が改正されました。

改正の趣旨は、公衆浴場が住民の健康の増進等に関し重要な役割を担っていることに鑑み、国及び地方公共団体は、住民の健康の増進等の住民の福祉の向上のため、公衆浴場の活用について適切な配慮をするよう努めるとともに、公衆浴場経営者は当該公衆浴場の活用に係る国及び地方公共団体の施策に協力するよう努めることとされ、公衆浴場の位置づけが明確にされました。

このため、当全国指導センターでは、法律の改正趣旨に沿った事業を全国に展開・推進するために、「健康入浴推進事業検討会」を設置して、公衆浴場を活用し、生活習慣病の予防・改善など国民の健康増進に役立つこと、公衆浴場の新たな利用方法を普及することを目的に「健康入浴推進の手引き」を作成しました。

なお、本手引書作成にあたっては、阿岸祐幸北大名誉教授を主任研究者とする「銭湯における温熱効果の予防医学的意義に関する研究」報告書を引用させていただきました。

本手引書が、公衆浴場の活性化、さらに国民の健康増進、介護予防等に資することが出来れば幸いです。

最後に、本手引書作成に当たり、健康入浴推進事業検討会の西本至座長、各委員をはじめ、多くの方々から多大なご協力をいただきましたことに対し、厚く御礼申し上げます。

平成17年3月

財団法人全国生活衛生営業指導センター
理事長 山下 眞臣

刊行にあたって

一般公衆浴場は、高温多湿な我が国の気候風土の中で多くの人々に入浴の機会を提供し、地域の保健衛生水準の維持向上に大いに役立ってきたところであり、地域の触れ合いの場としても重要な役割を担うなど、我が国独特の生活文化を築いてまいりました。

現在においても、一般公衆浴場は、自家風呂を持たない人々に対して入浴の機会を提供するとともに、自家風呂保有者に対しても手軽に利用でき、ゆとりと安らぎを与えることなどから、衛生的で快適な生活を確保し、国民生活の充実に大きく貢献しているところでもあります。

特に、近年においては、介護支援センターに浴場を開放し要介護者への入浴機会の確保等、地域住民の健康の増進、住民相互の交流の促進等住民の福祉の向上にも取り組んできているところであり、地域住民の福祉に関し重要な役割を担ってきております。

この様な一般公衆浴場の取組を背景に、平成16年4月には「公衆浴場の確保のための特別措置に関する法律」が改正され、一般公衆浴場が地域の健康の増進等に重要な役割を担っているという位置づけが明らかとなり、今後、一般公衆浴場が地域住民の福祉の向上のために果たすべき役割はますます大きくなっていくものであると考えております。

本書は、一般公衆浴場の特性を活かして、地域住民の健康の増進等の福祉の向上を図ることに取組まれる地方公共団体並びに公衆浴場関係者の方々の参考となるよう、阿岸北大名誉教授が主任研究者となつて行った研究の成果を基にして、健康入浴推進事業検討委員会の委員の方々にとりまとめたものであります。

本書を活用していただければ、一般公衆浴場が地域社会に根ざした地域住民のための健康の増進や介護予防等の拠点として、さらに活躍していかれるものと確信しております。

最後に本書を刊行するに際し、多大な御尽力を賜りました、健康入浴推進事業検討委員会の委員の方々をはじめ関係各位の皆様にご心よりお礼申し上げます。

平成17年3月

厚生労働省健康局生活衛生課
課長 岡部 修

健康入浴推進の手引き

— 公衆浴場(銭湯)の新しい役割をさぐる —

目次

I 健康づくりの拠点となる銭湯

- | | |
|---------------------|---|
| 1. はじめに | 1 |
| 2. 銭湯の地域社会における役割 | 1 |
| 3. 高齢社会と銭湯 | 2 |
| 4. 銭湯の教育機能の活用 | 2 |
| 5. 銭湯が地域社会で根付くための活動 | 3 |
| 6. 健康入浴推進事業への取り組み | 4 |
| 7. 入浴施設等の衛生管理 | 7 |

II 銭湯における温熱効果 – 予防医学の観点から

- | | |
|----------------------|----|
| 1. はじめに | 10 |
| 2. 入浴生理総論 | 10 |
| 3. バイオリズムからみた入浴 | 11 |
| 4. 入浴環境の心理的・感覚的效果 | 12 |
| 5. 入浴と睡眠 | 12 |
| 6. 入浴に起因する事故の防止 | 13 |
| 7. 入浴の心理的・脱ストレス・休養作用 | 14 |
| 8. 銭湯での水中運動と健康づくり | 15 |
| 9. 銭湯でできるリハビリテーション | 22 |
| 10. 持病のある方の銭湯入浴 | 25 |

III 事例紹介 – さまざまな銭湯の取り組み

- | | |
|-----------------------------------|----|
| 1. 講師を迎えて健康相談会 | 29 |
| 2. 銭湯で健康体操 | 29 |
| 3. 大幅改装でくつろぎの複合施設に | 30 |
| 4. 「不老（風呂）体操」で今日も元気 | 30 |
| 5. こどもとお年寄り、裸の交流 | 31 |
| 6. 銭湯が一日寄席に早変わり | 31 |
| 7. 開店前にデイサービス | 32 |
| 8. 心の温まるデイサービスを提供 | 32 |
| 〈参考〉武蔵野市「高齢者健康づくり(不老(風呂)体操)」事業の概要 | 33 |

IV これからの銭湯

35

〈資料〉

- | | |
|---|----|
| 1. 一般公衆浴場の現状 | 37 |
| 2. 公衆浴場の確保のための特別措置に関する法律 | 40 |
| 3. 公衆浴場の確保のための特別措置に関する法律の一部を改正する法律の施行について | 41 |
| 4. 21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)の推進について | 42 |
| 5. 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針について | 43 |

1. はじめに

平成11年から12年にかけて行われた国民健康保険中央会の研究で「温泉を活用した健康増進策を行っている市町村では、老人医療費が着実に減少している」という興味深い事実が明らかになりました。このことはマスコミでも取り上げられて大きな話題を呼びましたので、ご存知の方も多いと思います。

この研究報告を詳細に検討してみると、そこで報告されている健康づくりのノウハウのほとんどは、温泉地域に限らず、一般の公衆浴場でも応用が可能であることがわかります。

さらに、平成15年度の厚生労働科学研究費補助金における阿岸祐幸先生を主任研究者とするグループによる「銭湯における温熱効果の予防医学的意義に関する研究」では、銭湯を利用した温浴によって健康づくりへの様々な効果が期待できることも明らかにされるなど、一般公衆浴場（銭湯）を積極的に活用する新たな健康づくりへの取り組みをより具体化できる道筋が見えてきたところです。

入浴施設を拠点として、行政・医療機関・地域が一体となって健康づくりの施策を行うと、高齢者をはじめとする地域住民が自然とそこに集うようになります。その結果、病院のサロン化が解消され、引きこもりがちな高齢者が外に出るようになり、また、地域の健康意識も高まってくるのです。もちろん入浴自体の健康・リフレッシュ効果もありますから、地域住民の健康状態は相対的に向上していきます。このように、銭湯を健康づくりの場として役立てれば、国民全体の健康状態の向上を図ることができるのです。

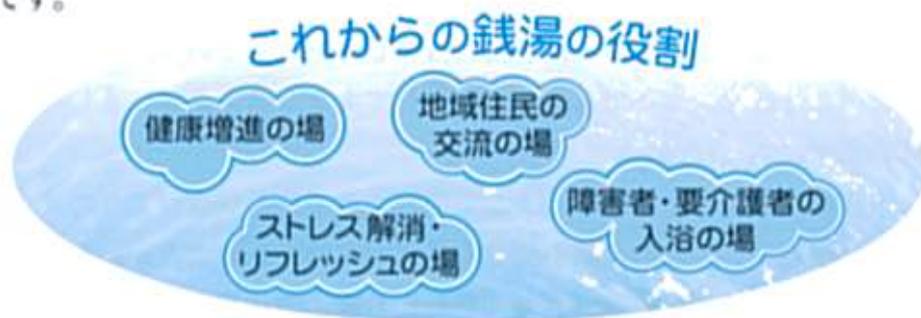
もともと銭湯は古くから地域の住民が集ってきた場所ですし、人々の衛生や健康維持・増進に貢献してきた歴史と伝統があります。いま一度、銭湯の地域社会における役割を見直し、銭湯を地域住民の積極的な健康づくりに役立つ拠点として位置づけ、健康入浴の普及や様々な健康増進、介護予防の活動のなかで活用する具体的な方法を考え、実行していきましょう。

2. 銭湯の地域社会における役割

銭湯の全盛期は昭和40年代でした。戦後の混乱期を経て、銭湯は人口増加とともに順調に増加し、昭和43年には東京で約2,700軒、全国では約17,600軒を数えるまでになりました。しかし、一方で昭和30年頃から浴室付きの住宅が増えはじめ、昭和45年ころには約半数の家庭に浴室が付き、さらにその後20年間にその割合は90%に達しました。こうして高度成長期に全盛を迎えた銭湯も徐々にその数を減らし、平成15年度末現在で東京都内の銭湯数は約1,100軒、全国では7,300軒余りと全盛期の半分以下になってしまいました。いまや銭湯は「からだを清潔に保つ」

目的だけでは立ち行かなくなっています。

このような中、入浴によるリラックス効果、健康増進効果などは、シャワーや狭い浴室では限界がありますし、銭湯が担ってきた「コミュニティーサロン」としての役割は、コミュニケーションが希薄になりがちな現代でこそ見直されていいはずです。現実にも、銭湯経営者も新しい時代の流れに対応すべく、経営の改革に努力しています。このような流れを促進し、下駄履きで出かけることのできる慣れ親しんだ身近な銭湯を、地域の健康づくりの拠点、地域社会のサロン、日常の健康生活を支援する場として活用していくことが、これからの時代に求められているのです。



3. 高齢社会と銭湯

高齢社会の中で、銭湯はどのような役割を果たすことができるのでしょうか。

第一に、高齢者にとって銭湯は、自分の暮らす町の中に誰もが利用できる身近な存在としてあることに意味があります。そこに行けば知った顔に会える、会話ができる、ということが大きな安心と張りあいを生みます。

第二に、高齢者の健康増進の場になります。地域の高齢者を対象に、銭湯での入浴と会食・レクリエーション・健康相談などを組み合わせた楽しい催しを実施している銭湯があります。市町村が実施し銭湯は場所を提供するだけの場合もありますし、銭湯や組合が主催者になる場合もあるでしょう。

第三に、地域福祉の場として活用することもできます。介護施設などと連携して「福祉入浴」を実施している銭湯が多数あります。通常の営業時間とは別に実施日・時間を設定して、介護者やボランティアの人なども参加して実施します。銭湯での入浴は、外出先が限られがちな障害者や要介護者にとって、日常生活にメリハリをつける楽しいイベントとなるでしょう。

4. 銭湯の教育機能の活用

子どもはお風呂が大好きです。平成11年に千代田生命が幼稚園・保育園児、小学校児童1,200人を対象として行った調査で、「お風呂に入るのは好き？嫌い？」の質問に77%の子どもが「好き」と答え、「嫌い」と答えたのは7%だけでした。同じ調査で、子どもが大きくなるにつれて、親子で入浴する回数が少なくなることも裏付けられました。これは当然と言えば当然ですが、貴重な語り・スキンシップの機会が失われてしまうのは残念なことです。

そこで、たまには親子で銭湯の大きな湯舟につかり、また行き帰りの道で楽しく語り合うというのはどうでしょう。学校やPTA、子ども会などに呼びかけて、親子で、あるいは地域の大人と子どもと一緒に入浴する機会をつくってみましょう。自然な交流が図られると思います。

銭湯はまた、多くの人々が利用する公共の場です。銭湯を利用するなかで、他人に迷惑をかけない、入浴のルールを守る、身の回りのことは自分でやる、などのマナーが身につくように指導することもできるでしょう。学校によっては、教育の一環として銭湯での入浴を位置づけているところもあります。

あるいは、子どもたちが高齢者と一緒にお風呂に入り、背中を流したりおしゃべりをし、肩をたたいたりなどの交流を図るというのも、立派なボランティア活動です。

銭湯は江戸時代以来の庶民文化を今日に伝える場でもあります。菖蒲湯(しょうぶゆ)、柚子湯(ゆずゆ)などの行事を体験し、そのいわれや意味を知り季節感を味わうことは、日本の伝統を学習することに他なりません。また、世界各地の風呂、入浴習慣の違いなどにも興味が向けば、よい学習テーマになるでしょう。

5. 銭湯が地域社会で根付くための活動

銭湯が地域社会に根付くためには、どのようにすればいいのでしょうか。

まず、地域の現状や特徴を理解することが必要です。市区町村の統計などを調べれば、高齢者が多いとか、団地が多く同世代の住民が多い、などの特徴がわかるのではないのでしょうか。地域にある社会資源について調べて活用することも大切です。市区町村の保健福祉担当課や高齢者在宅介護支援センター、社会福祉協議会、保健センターなどが、それぞれどのような活動をしていて、どのように利用できるかを把握しておくとお便利です。また、実際にそれぞれの機関や民間団体に出向いて、情報交換をして顔の見える関係をつくっておくといいでしょう。

「銭湯が地域の中で役立つことを考えたい」という趣旨を伝えれば、先方も積極的に受け入れてくれるはずです。

これらの情報収集とは別に、普段の営業の中で実行できることも少なくありません。日頃ご利用いただいているお客様がどのように暮らしているのか、どんな不安を持っているのかなど、日常的な声かけの中から把握できることがあります。また、高齢者の場合は入浴中の事故の可能性を考えて、「お風呂の安心カード」のようなものを用意しておいて、お名前やご住所、緊急連絡先などを書いていただき、番台に預けていただくのもいいかもしれません。独り暮らしや高齢のご夫婦のみの世帯の方には、銭湯を日常的に使っていただくことが安心につながる、日常の見守りが行われる、そんな仕組みを提案してみましょう。何日か連続してご利用がない場合は、あらかじめ決めておいた方法で安否確認をするなど、ご本人が安心を実感できる方法をご本人と一緒に考えてみてください。

小さな活動がひとつでもふたつでも動きだしたら、その成果を地域に広げていきましょう。協力関係のできた機関や団体・ボランティアと相談しながら、市区町村を巻き込んだ仕組みづくりも考えられます。たとえば、高齢者の見守りを行う有力な社会資源として銭湯が認知され

れば、市区町村から入浴券を配布するなどして引きこもりがちな高齢者を銭湯の利用に結びつけていく提案も可能となるでしょう。他の地域や先進的な自治体等とも情報交換をしながら、小さな工夫やアイデアなどを活動に取り入れてみてください。

6. 健康入浴推進事業への取り組み

1) 健康入浴推進事業の概要

平成16年4月に「公衆浴場の確保のための特別措置に関する法律」が改正されたことにより、国及び地方公共団体は、住民の福祉の向上のため、公衆浴場の活用について適切な配慮をするよう努めなければならないと規定され、また、公衆浴場を経営する者は、国及び地方公共団体の施策に協力するよう努めることとされました。

また、平成15年5月から適用されている「健康増進法」においては、国民は一人一人が生涯にわたり自らの健康状態を自覚し、それぞれが健康増進に努めることとして規定されていますが、さらに、この法律の施行に伴って実施されていく様々な施策の推進に際しては、一般公衆浴場等の民間団体とも連携を図ることの方針も示されています。

このような状況を踏まえ、都道府県生活衛生営業指導センター（以下「都道府県指導センター」という。）及び公衆浴場業生活衛生同業組合（以下「浴場組合」という。）は、地方公共団体等と連携・協力して地域住民に身近な交流の場所である銭湯を活用して、生活習慣病の予防、改善や健康に関する様々な情報をはじめ入浴に関する正しい知識を提供するほか、実践的な指導等を行うことによって国民の健康増進に役立つとともに、銭湯の新たな利用方法の普及、定着を図っていくため、次に示すような健康入浴推進員の育成や健康入浴推進事業運営協議会の設置を含む健康入浴推進事業を実施することとしています。

特に、平成17年度にはこれらの健康入浴推進事業（モデル事業）が国庫補助事業としても展開される予定となっていることから、各都道府県の支援を含め、都道府県指導センターや浴場組合が中心となった積極的な事業の実施が期待されます。

また、これまでも、健康、福祉、教育の観点からの公衆浴場の活用については様々な取り組みが行われてきており、福祉入浴、デイセントー事業等の実績やノウハウが蓄積されていますので、これら先進例の取り組みを十分参考にするとともに、これらの事業と連携した事業の展開も考えていく必要があるでしょう。

「健康入浴」という言葉は、既に、健康入浴施設、健康入浴グッズ（販売）、健康入浴券等として様々な場面で使われていますが、今回の事業でいう健康入浴は、銭湯を活用した心身の健康づくりに役立つ入浴の習慣全般を指すものと考えています。また、健康入浴推進事業は、次に示すとおり、健康入浴を推進するための実施計画に則って行われる事業であって、銭湯における健康入浴、健康づくりのための情報提供・相談及び実践的な指導等の様々な健康増進活動や、銭湯の持つ教育機能、地域の交流を広げる各種イベント等を活用することによって、銭湯の新たな利用方法を普及するとともに、地域住民に快適で健康な入浴の習慣を提供していく事業として位置付けることができます。

2) 健康入浴推進事業の実施

ア. 健康入浴推進員の育成

都道府県指導センターは、銭湯の従業者等を対象者として健康入浴推進事業の実施に関する講習会を開催し、これらの従業者等を「健康入浴推進員」として育成します。健康入浴推進員は、健康入浴推進事業を着実に実施することにより、この事業をそれぞれの地域に根ざしたものであるとして長く継続し、定着させていくための役割を果たすものとします。

また、全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会は、都道府県指導センターが実施する講習の受講者を健康入浴推進員として認定するとともに、認定証を交付することとします。

イ. 健康入浴推進事業運営協議会の設置

都道府県指導センターは「健康入浴推進事業運営協議会」（以下「運営協議会」という。）を設置し、地域住民の健康づくりを中心とした公衆浴場の新たな活用方法等について、それぞれの地域の事情にあったものとして普及していくための「健康入浴推進事業」の実施計画を策定するため、運営協議会によってその内容の企画・立案を行うとともに、事業を円滑に運営していくための検討・調整等を行います。

運営協議会の構成員は、学識経験者、都道府県及び市区町村の事務担当者（保健師、看護師、栄養士、健康運動指導士等を含む。）、浴場組合関係者及び福祉関係団体等の担当者となります。

【運営協議会における検討事項（例）】

- ①健康入浴推進事業の内容及び実施計画の策定に関する事項
- ②健康入浴推進員の育成、活動に関する事項
- ③市区町村との連携に関する事項
- ④支援機関・団体・医療機関等との連携に関する事項
- ⑤地域住民への事業の周知及び地域との協力関係の構築に関する事項
- ⑥事業の対象とする浴場組合支部、組合員の選定に関する事項
- ⑦事業内容に合致する組合員の浴場の選定、調整に関する事項
- ⑧事業の実施状況、結果に対する評価に関する事項

※以上の事項は、運営協議会において検討する必要があると考えられるものを列記しましたが、実施に際してはそれぞれの地域の実情や既存事業の取り組み状況も勘案して対応することになります。

ウ. 健康入浴推進事業の事業プログラム

運営協議会において、健康入浴推進事業（モデル事業を含む。）の実施施設として選定された銭湯は、都道府県指導センター、浴場組合及び市区町村等との連携、指導の下、次の事業を実施します。

- ①運営協議会において策定された実施計画を踏まえた事業
- ②通常の営業の中で行う健康入浴推進員による健康づくりに役立つ情報の提供・相談、入

浴に関する正しい知識等の普及啓発及び実践的な指導

- ③特定の日の営業時間外を活用した事業等を行うために運営協議会が企画、立案した事業プログラム

〈事業プログラムの例〉

①活動例

- ・ロビーや休憩室などで保健師等を講師に招いて行う健康相談、温熱効果・介護予防に関する講話
- ・健康運動指導士の指導による健康（銭湯）体操
- ・自治体、銭湯、シルバー人材センター等が協力して行う高齢者向けのデイサービス
- ・施設内部をバリアフリー化し、手すりなども取り付けて行う障害者等への入浴サービス
- ・ロビーや休憩室などを利用して行う寄席、コンサート
- ・定期的に高齢者等を招いて行うカラオケ大会、演芸鑑賞
- ・脱衣場等に古くからの道具などを飾り「銭湯美術館」風に演出
- ・ヒノキ風呂、露天風呂、ジャクジー、薬湯風呂など多彩な浴槽を整備
- ・40種類の薬湯メニューを用意して行う日替わりの薬湯
- ・風呂上りにいつでも歌えるカラオケコーナーの併設
- ・施設、内装を凝った設計とすることで、居るだけで楽しい空間を提供
- ・日曜日等に行う朝湯

②健康体操の事例【別表1参照】

③活動スケジュール例【別表2参照】

※事業活動のスケジュールを作成する際には、そのスケジュールに基づいて事業プログラムに概ね参加した者について、事業終了後に改善の効果が期待できるよう考慮して作成するとともに、事業終了後はこれらについて評価を行い、その後の事業の推進に反映できるようにすることが必要です。

(参 考)

健康入浴推進事業の事業プログラムや実施計画の検討に際しては、次に掲げる報告書等に示されている実践的かつ具体的な事業の取り組み等に関する詳細な説明が参考となるので、是非活用することをお勧めします。

①「銭湯における温熱効果の予防医学的意義に関する研究」

（平成15年度厚生労働科学研究費補助金 がん予防等健康科学総合研究事業総括研究報告書 主任研究者 阿岸祐幸）

厚生労働省のホームページ掲載：<http://webabst.niph.go.jp> で「厚生労働科学研究成果データベース」の検索画面を開き、「検索語」に「20031397」を入力して「検索実行」をクリックしてください。

②「これからの公衆浴場 ―地域・健康・福祉・教育をキーワードに考える―」

(平成15年3月 全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会)

[平成14年度 生活衛生振興事業助成費]

(財) 全国生活衛生営業指導センターホームページ掲載：<http://two.seiei.or.jp>

3) 健康入浴推進事業の定着を図るための取り組み

健康入浴推進事業を地域に定着させていくには、各市区町村によって健康入浴推進事業が地域住民にとって有益な事業であるとの評価を得て、地域住民の健康づくりのニーズに応えるものとして継続的に取り組まれていくことが必要です。このため、事業を実施する銭湯や浴場組合は、それぞれの地域において広く住民から受け入れられる事業を実施していくため、事業の実績や効果、有用性を積極的に地域住民等にアピールするとともに、地域住民のニーズを詳細に把握し、それらを十分事業に反映させるほか、ボランティア等の地域の支援団体等との連携を強化していくことが必要です。

また、浴場組合やその市区町村単位の支部が、全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会や都道府県指導センターと連携して、市区町村の担当部署、都道府県、関係団体等に対して、モデル事業の効果や事業によって培ったノウハウ及び実績等の情報を提供することによって、健康入浴推進事業の有用性について理解を得るよう努めるほか、常日頃からその地域の銭湯において取り組める事業等の内容について具体的に提案して支援を求めるなど、銭湯関係者が行政機関、関係団体等に対して積極的に働きかけていくことが重要です。

7. 入浴施設等の衛生管理

入浴施設や浴槽水の衛生管理については、常に適切に行われていることが大切です。

入浴施設や浴槽水の衛生管理が適切でないと、レジオネラ症等の健康被害が発生するリスクが高く、とくに抵抗力の弱っている高齢者等が利用する場合には、注意を要します。

とくに、ジャクジー、露天風呂、薬湯については、浴槽水の換水と浴槽の清掃、浴槽水の塩素消毒等の衛生管理について注意しましょう。

(参 考)

平成15年3月、全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会において「公衆浴場管理者のための点検マニュアル」が作成されています。

また、厚生労働省ホームページに「旅館・公衆浴場等におけるレジオネラ症防止対策についてのホームページ」(<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/legionella/index.html>)が掲載されています。

【別表1】健康体操の事例

段階	時間	指導内容	指導上の留意点
導入	5分	健康チェック（脈拍の計測） 出欠確認 1. ウォーミングアップ （座位、または椅子を使用） ・手指、足の運動（擦る、握る、振る、回す、曲げる、伸ばす、捻る） ・元気アップ体操を行う	体調の確認 名前を呼び、記入する 身体を温め、血行をよくし、けがや事故の危険性を軽減させる
展開	5分	2. 有酸素運動 ・オリジナル体操を行う 足ふみやステップ移動 拍手、腕振りなどを取り入れる バランス運動 （持久力、身体の移動、調整力の維持）	音楽を使って、気楽にやさしくできるもの ぶつからないように注意 歌を歌いながら楽しく姿勢の意識づけをする
	15分	3. 筋力を維持する運動 （骨折、転倒予防、腰痛、関節痛の緩和） ・腹筋、上腕、大腿四頭筋、大臀筋などの運動 ・ストレッチ ・手首、腕、肩、体側、腰、股関節、足首、アキレス腱などの運動	※（顔色の様子、回復の情報を確認し休憩などを入れる） 息を吐きながら行い、血圧が上がるのを防ぐ 首を大きく振ったり、回したりの運動も頸椎に大きな負担をかけるため避ける 個人的に差があるため無理をしないように指導する
休憩	5分	【水分の補給、呼吸を整える、トイレタイム】	顔色の様子、回復の状態を確認
	15分	4. コミュニケーション ・ゲーム（協力しあう運動） 手遊び、歌う、握手、拍手 ・道具を使う タオル、お手玉、ボールなど	仲間と一緒に活動し、一体感を感じ達成感と楽しみ、喜びを得るように雰囲気づくりをする
整理	10分	5. クーリングダウン （心拍数をもとに戻す） ・伸ばす、緩める、振る、揺するなど ・ストレッチで筋肉をゆるやかに伸ばし、血行を良くする ・健康チェック（脈拍の計測）	筋肉の緊張を取り、深呼吸をしながらリラックスさせる 疲労の回復の確認

【計 55分】

【別表2】活動スケジュール例

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
事業内容	健康入浴 講話 (その1)	◇ (その2)	健康体操 (その1)	◇ (その2)	寄席	健康体操 (その3)
浴場 A	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
◇ B	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
◇ C	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
◇ D	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
◇ E	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
◇ F	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
事業内容	カラオケ 大会	ビデオによる 健康増進の 周知	健康体操 (その1)	◇ (その2)	健康体操 (その3)	保健師に よる 健康相談
浴場 A	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
◇ B	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
◇ C	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
◇ D	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
◇ E	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
◇ F	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

1. はじめに

入浴は心身のリラクゼーションや健康づくりに活用されてきましたが、その研究は入浴による生体反応や、温泉の泉質の生理作用に重点が置かれてきました。それに対し、ここでは、入浴・温熱刺激による生体反応の生理作用やその応用法について、医科学的な視点に立って銭湯の予防医学的意義を明らかにすることを主たる目的としています。

銭湯での温浴による心身のリラックス、鎮痛効果や適度の刺激は、高齢者、障害者の自立支援、要介護者の症状進行防止など、介護や福祉の面で効果を発揮するでしょう。あるいは、日常生活のなかで憩い、リフレッシュ、健康づくりのできる場として認知されることでしょう。

2. 入浴生理総論

入浴をすると、からだの諸機能に物理的、化学的、心理的な因子が作用し、これらの作用は入浴後の数時間にわたって持続します。ここでは浴水の物理的因子による生体機能への影響を説明します。

1) 浮力

水中では浮力が働くので、体重は空気中の10分の1になり、からだを動かすのが容易になります。とくに下肢への負担が減少するので、麻痺患者や筋力の弱っている人でも運動しやすく、リハビリテーションに適します。「できる」ことで訓練への意欲も高まります。

2) 水圧

水圧による心臓・循環器への影響は大きいので、心不全、高血圧症、動脈硬化症、さらにこれらの子備群である高齢者には、心臓に急激な負担をかけないようにとの配慮からしばしば半身浴が勧められます。しかし、半身浴ではたっぷり湯に浸かったという満足感が得られません（実際、半身浴では体表面積の半分しか湯に浸からない）。リラックス効果のある全身浴で、しかも水圧の影響が少ないのは水深の浅い浴槽での寝浴です。

半身浴と寝浴

半身浴



寝浴



3) 温度

入浴によるエネルギー代謝の変化はわずかですが、湯の温度が不感温度(34~37℃)から離れるほど、酸素消費量が増えます。高温(42℃以上)では交感神経系が興奮して血圧上昇などをもたらしますので、高齢者などには温浴(38~40℃)が勧められます。なお、高齢者は熱さに対する感受性が低下するので注意が必要です。

温度区分

冷水浴	24℃以下
低温浴	24~34℃
不感温度浴	34~37℃
微温浴	37~39℃
温浴	39~42℃
高温浴	42℃以上

4) 浴槽の大きさ

浴槽の大小が心理的にどのような影響を及ぼすかを脳波の分析によって調べたところ、大きい浴槽で入浴した時のほうが、 α 波の出現頻度が高いことがわかりました。 α 波はリラックスしている時に現れる脳波です。このことから、銭湯のような大きな浴槽で入浴すると、家庭用の小さな浴槽に比べて、よりリラックスできることが科学的に裏付けられました。

5) 流水

入浴中に強い水流(1.5~2 m/秒)をからだに当てると、普通に入浴した場合に比べ、体温の上昇が大きく、保温効果も高いことがわかりました。また、湯の成分に塩分が含まれていると、その濃度が高くなるほど体温の上昇も大きくなります。

この他に、流水刺激を加えた水浴を2~4週間続けると、体重が減少したという報告もあります。同様に2週間の流水水浴で認知症(痴呆)が軽減した例が報告されています。

なお、流水水浴の認知症への効果については、現在脳波解析等により研究中であり、その研究成果が発表されしだい、全国指導センターのホームページに掲載いたします。

3. バイオリズムからみた入浴

バイオリズムというのは、生体機能がある周期と振幅をもって変動することをいいます。夜になって暗くなると自然に眠くなり、朝になって明るくなると自然に目が覚めるというのがバイオリズムの典型的な例です。入浴や温度刺激に対する生体反応にもバイオリズムがあります。

高温全身浴での皮膚・筋の血流増加は、朝よりも夜のほうが大きく、発汗開始までの時間も夜のほうが短く発汗量も多いことがわかっています。心拍数の増加は朝が大きく、不感温度浴では水溶性利尿(風呂に入ると尿意を催す)の程度は午後3時が最大で午前3時が最小となります。

これらの現象は、朝の加温相(上昇相)や夜の冷却相(下降相)からなる体温のバイオリズムと関係しています。このように、入浴時刻によって生体機能の反応に違いがあることを踏まえ、最大の効果を得られる入浴法や、副作用や危険性を最小にする入浴法のアドバイスが望まれます。

4. 入浴環境の心理的・感覚的效果

浴槽の広さや色彩、香りなどが、どのような心理的效果を生むかを考察しました。

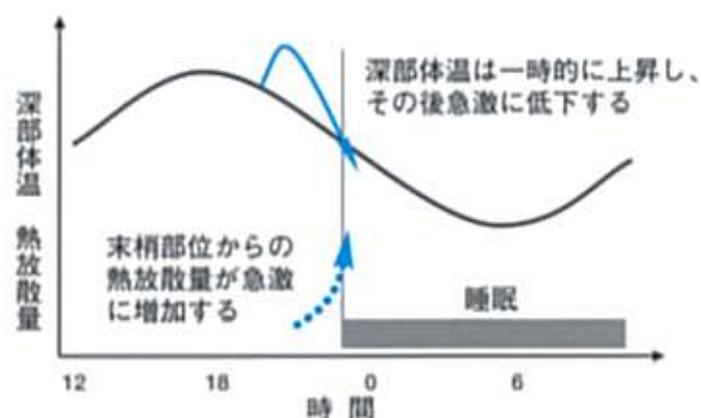
このような心理的效果の研究では、入浴前後のアンケート調査などの主観的な評価が主に用いられますが、快適環境下で出現する脳波の α 波の出現頻度などで数値的に表す試みもみられるようになりました。それによると、家庭のユニットバスより、銭湯の大きい浴槽での入浴のほうが α 波の出現頻度が高いことがわかりました。また、流水浴、ラベンダー浴などでストレス解消、リラックス効果が大きいこともわかりました。

次に、銭湯を色彩心理学の観点でみてみます。銭湯では脱衣場と浴室の色彩が対照的である場合が多いのです。脱衣場は、床や天井に木の質感が活かされて茶色が基調になっていることが多く、温かさや柔らかさが感じられます。浴室は一転して水色や青色が基調となっており、広さ、冷たさが感じられます。しかし実際には浴室は温かく、予想以上の満足感が得られます。また、見かけの温度を低く感じさせるお湯の青色の効果で、ゆっくりとお湯に浸かることでからだの芯から温まることができます。銭湯における青色が占める面積は、他の建築物とは比較にならないほど広く、色彩的には非日常的空間であるといえます。つまり銭湯は日常生活の中で容易に非日常性を体験できる場であり、気軽に気分転換することができる場でもあるのです。

5. 入浴と睡眠

睡眠は体温と密接な関係があります。からだは夜になると体温の下降相に入り、下がりをはじめて2～3時間に脳代謝が低下すると睡眠が始まります。また、体温が急激に下がると大きな眠りが起きます。体温の低くなった夜に、入浴や運動で体温を一時的に0.5～1℃上げると、睡眠によって体温を冷却しようとするメカニズムが働き、入眠が早まり、深い眠りが得られます。

入眠前後の体温変動モデル



入浴の際の湯温は体温の上昇に大きく影響します。高温浴（42℃以上）では体温の上昇が顕著にみられますが、交感神経が興奮してかえって寝つきにくくなります。38～40℃の温浴では副交感神経が優位となり、鎮静・催眠効果があります。また、ゆっくりお湯につかることで体内温度も十分に上る、いわゆる「からだの芯から温まる」状態になります。35～38℃での微温浴では体温上昇はわずかで、睡眠に影響を与えるほどではありません。

これらを総合すると、快い睡眠を得るためには、少しぬるめのお湯に手足を十分に伸ばして長めに入るのがよいでしょう。また、入浴中に手足の屈伸運動を行うと血行が良くなり、疲労物質や老廃物の分解・排出が促進されます。

6. 入浴に起因する事故の防止

日本では年間1万人以上の方が入浴に関連する事故で亡くなっているといわれます。その多くは溺死、心臓・脳血管障害による病死です。死亡には至らなかった転倒などの事故も含めれば、入浴に起因する事故はこの何倍も起きていると考えられます。

入浴に関連する事故では65歳以上の高齢者の割合が高くなっています。また、65歳以上の突然死の約4分の1は「入浴中の死亡」となっています（厚生労働省人口動態統計）。これらの死亡例の大半は家庭の浴室内で起きており、銭湯では必ずだれかが側にいるので入浴事故は希です。しかし、入浴中、とくに高齢者に起きやすい問題を知って対策を講じておくことが事故の防止につながります。

ア. その日の体調

高齢者が「今日は何となく体調がよくない」というときに入浴すると、入浴中や入浴後からだの具合が悪くなる人が多いようです。その日の「入浴したい」という気持ちが安全な入浴への第一歩です。

イ. 飲食

アルコールは末梢血管を拡げて血圧を下げる作用があります。入浴により末梢血管はさらに拡張されるので、低血圧によるふらつき、立ちくらみを起こしやすくなりますし、眠気を催して溺死する危険性もあります。また、酔いによる転倒事故なども予測されますので、飲酒後の入浴は避けるべきです。食後すぐの入浴も、食後に低血圧になる人もいますし、消化不良につながるおそれがあるので避けたほうがいいでしょう。

ウ. 温度差

入浴に関連する死亡原因は11月から3月にかけての寒い時期に集中しています。これらは急激な温度差が心臓や脳血管などに障害をもたらすためだと考えられます。銭湯の場合、脱衣所も浴室も十分温かいので屋内での気温差は問題ないと思われませんが、銭湯を出る際にからだがかたくなるように気を配ることが必要でしょう。

エ. かけ湯

血圧の急上昇を防ぐためには、「かけ湯」をしてからだをお湯にならす必要があります。心臓から遠い手足から始め、腹部、頭部、胸部の順でお湯をかけていき、皮膚の血管を十分に拡張させておけば、浴槽に入った時に急激な血圧の上昇を避けることができます。また、頭部にも十分お湯をかけることで、浴槽から出る時の立ちくらみを防ぐ効果もあります。

オ. 湯温

お湯の温度は39～40℃ぐらいいままでにします。それ以上の高温浴ではお湯に入った瞬間から血圧や脈拍が急上昇します。血液の粘度も高温浴で上昇するため、脳梗塞、心筋梗塞などが発症しやすくなります。実際、湯温42℃を超えると入浴死の頻度が急上昇します。また、さら湯も刺激が強過ぎるので高齢者は避けるようにします。

カ. 立ちくらみ

浴槽には這うようにゆっくり入り、出る時も頭を低くして這うように出るのが立ちくらみを予防するのに有効です。

浴槽の中ではからだが温まって血管が拡がり低血圧傾向になりますが、水圧でからだを圧迫されているので脳への血液の流れは保たれています。ところが、一気に浴槽から出ると、水圧が急になくなるために重力の影響を受けて血液が足のほうに下がってしまい、脳への血液の流れが急に減少して立ちくらみ（脳貧血）が起こります。

降圧薬を服用している人は、とくに血圧の低下し過ぎに注意しなければなりません。

キ. 半身浴

湯につかる姿勢は、高齢者や心臓・脳血管系に疾患のある人の場合、室温が温かく保てる環境ではみぞおちくらいまでの半身浴がお勧めです。

ク. 入浴時間

半身浴で湯に浸かっている時間は5～10分以内とします。顔にうっすらと汗が出てくるくらいがちょうどいい時間です。心臓が早く打つようになるのは好ましくありません。

ケ. 水分補給

1回の入浴による発汗量はおよそ200～400mlにもなり、水分以外にもナトリウム、カリウムなどの電解質が失われています。排尿による水分消失も考慮すると、入浴後には脱水状態になっていて、血液が濃縮され血管が詰まりやすくなっています。風呂から出たら喉が渴いていなくても、少なくともコップ1杯の水分を補給することが大切です。水よりもできればイオン飲料、スポーツ飲料のほうがいいでしょう。水分を補給したら30分ぐらいはのんびりとからだを休ませましょう。

コ. 異常を発見したら

- ①入浴中に意識をなくしたら、顔を浴槽のふちに載せるなどして水没を防ぐ。
- ②可能であれば浴槽から運び出し、救急隊に連絡する。
- ③浴槽から運び出せたなら、仰向けにして呼吸があるかどうか確認する。
- ④呼吸がなければ人工呼吸をする。心臓が動いていなければ心臓マッサージをする。

7. 入浴の心理的・脱ストレス・休養作用

入浴が心身をリラックスさせたり疲労回復に役立つということは、そういった作用があるかどうかを論じる以前に、むしろ生活実感であるといえるでしょう。しかし、どのような人が、どのような条件で入浴した場合に、どのような効果があるのかといった詳細は、実はほとんどわかっていません。そこで、これまでの実験や研究をもとに、銭湯のどのような側面に効果が期待できそうかを考えてみました。

銭湯では、広い浴槽での入浴を楽しむ、薬湯や入浴剤を活用した変わった湯を楽しむ、ジャクジーやジェットバスなどでマッサージ効果をねらう、脱衣所で簡単な運動をしたりマッサージ機を使う、くつろぎながら知りあいの会話を楽しむなど、入浴だけではないプラスアルファの要素があります。これらはポジティブな精神状態の増強、ネガティブな精神状態・疲労感・痛みの改善、さらには認知機能の改善といった効果が認められる可能性があります。したがって、これらの要素をなるべく取り入れるようにすれば、心身の健康に対する効果がさらに

高まるものと期待できます。

8. 銭湯での水中運動と健康づくり

水中での運動は、浮力の影響で運動中の身体荷重が軽減される、水の抵抗があるので適度な筋トレーニングができるなどの利点があります。しかし、頻繁にプールに行くことができなかったり、煩わしいなどの問題があるために、多くの人が水中運動を日常的に行っているとはいえない状況です。そこで、もっと身近な施設である銭湯でできる水中運動「銭湯体操」を考案しました。

銭湯体操

全体は約15分です。のぼせや転倒などの危険性を除くために、基本姿勢は「足浴」「腰浴」「胸浴」の3種類としました。



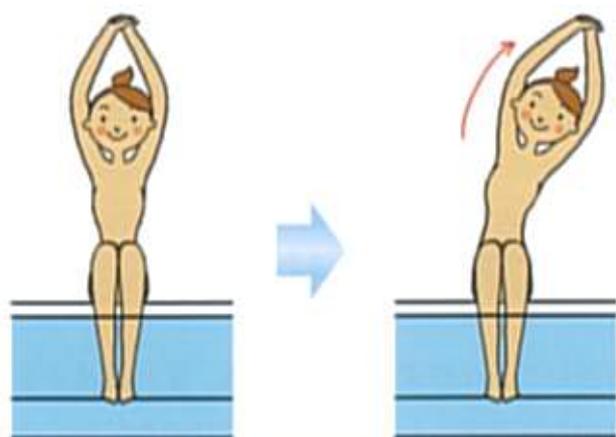
1 ウォーミングアップ

足浴

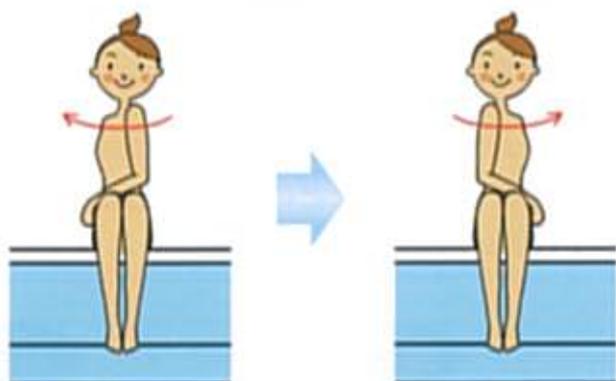


① 足ぶみをする

② ひざを横に振る



③ 背伸びをして左右に倒す



④ 肩を前後に振る（イヤイヤの動作）

2 足首・足指の運動

足浴



① 足首を上下に動かす



② 足首を回す



③ 足指を開く、閉じる（グーパー運動）

3 足のストレッチング

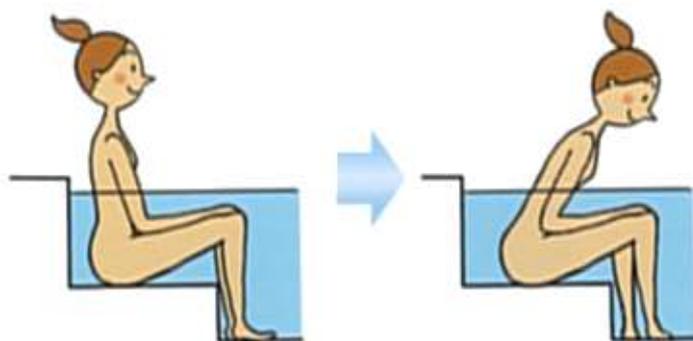
腰浴



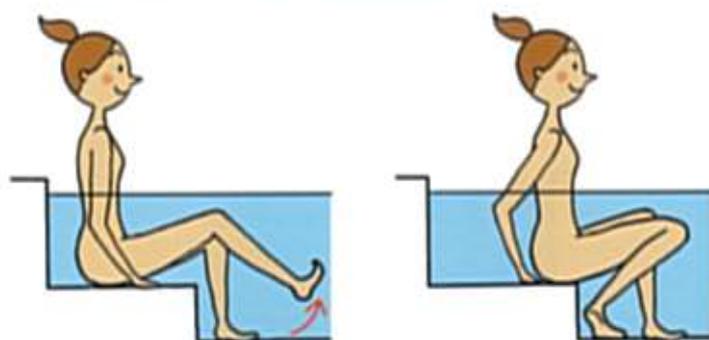
① 片足ずつ抱え込む



② 片足を前に出し、からだを少し倒す



① ひざの上に手を置き、横に足を開くように押しながら、からだを前に倒す



② 親指を内側に向け、お尻を持ち上げるように足を前に伸ばす



③ できるだけ浅く座り、片足を後ろに伸ばし大腿部を前に押し出すようにする

4 足の筋調整運動

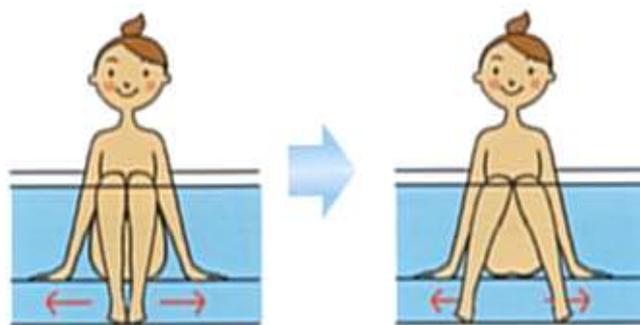
腰 浴



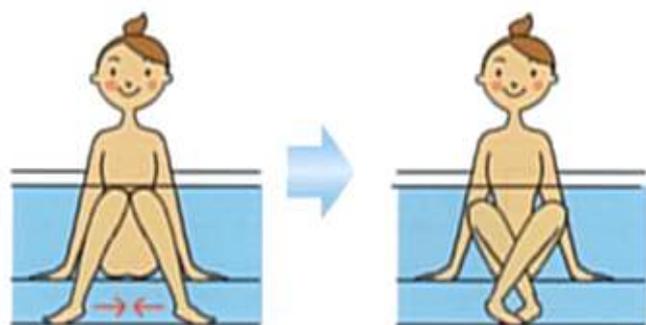
① 両足一緒に上下に動かす



② 足先をそろえ、ひざを広げるように手前に引く



③ 両ひざを合わせたまま足を開閉する



④ 足先を開き、ひざを閉じた状態から両足を交差する

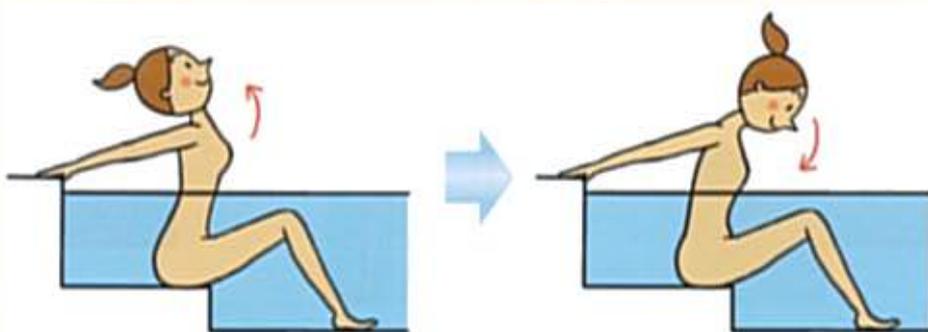


⑤ 足の裏を底につけたまま、足の裏で円を描く (右回し・左回し ひざから下を動かす)

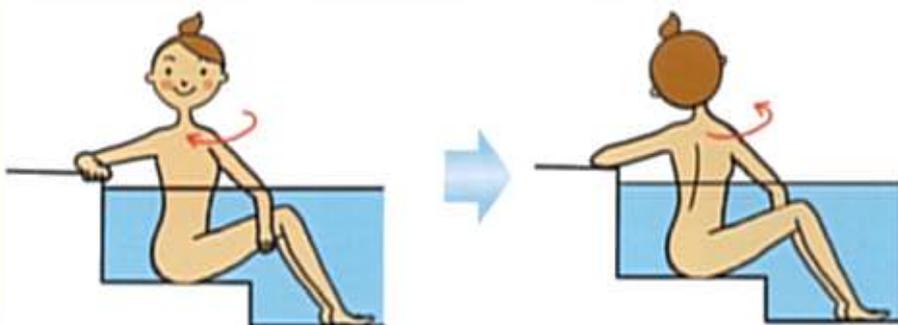
⑥ 足の裏を底につけたまま、足の裏で大きく円を描く (右回し・左回し 股関節から動かす)

5 体幹のストレッチング

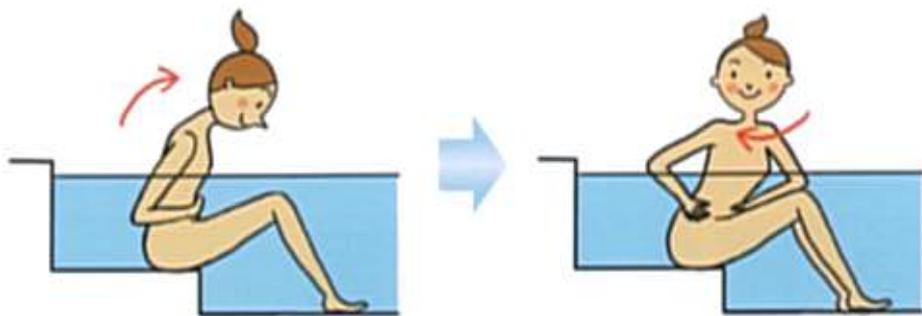
腰浴



① 浴槽のふちを持ち、胸を前に出し、戻す (戻すときは首を下に向けるようにする)



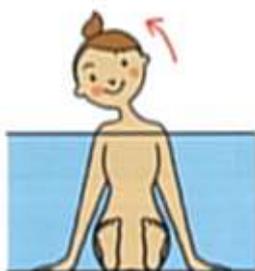
② 片手で浴槽のふちを持ち、片手でひざを持ってからだをひねる



① お腹に手を当て、背を丸め、左右にひねる

6 肩の運動

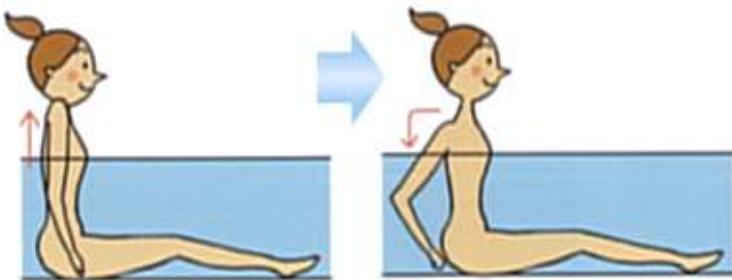
胸 浴



① 首を横に倒しながら
手を下に押す



② 腕を後ろに伸ばした状態で、からだを前に倒す
(手のひら上向き、下向きの2通りで行う)



③ 肩の上げ下ろし (下ろすときは後ろに)



④ 背伸び

7 手首・手指の運動

胸 浴



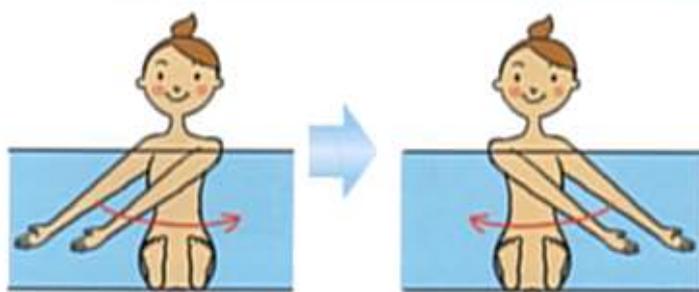
① 手首を回す



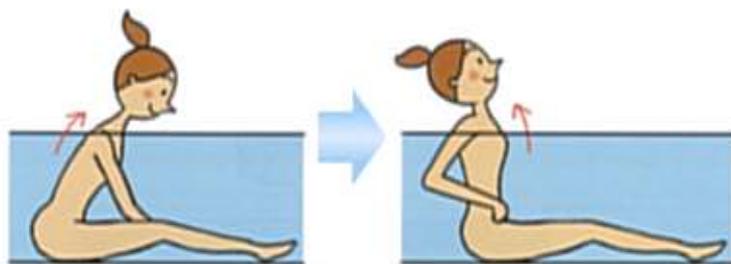
② 水をつかむように指を
折る(グーパー運動)

8 腕の筋調整運動

胸 浴



① ひじを伸ばし、水をかくように腕を左右に動かす



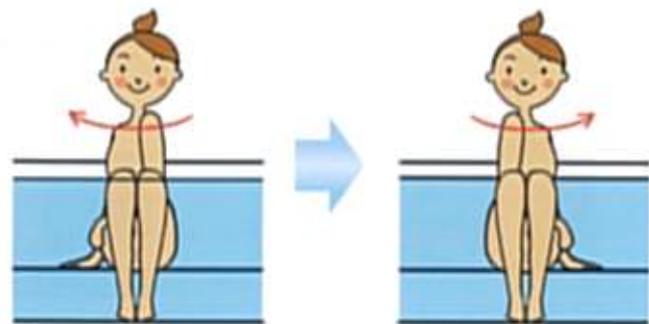
② 前かがみで両手を前に伸ばし、ひじを横に開くように胸を張る



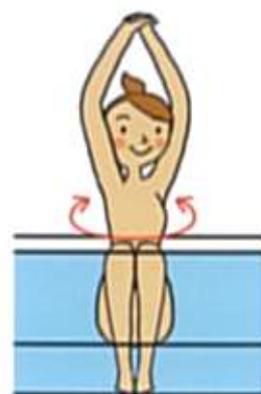
③ 片手で肩を押さえ、円を描くようにひじをゆっくり回す

9 リラクゼーション

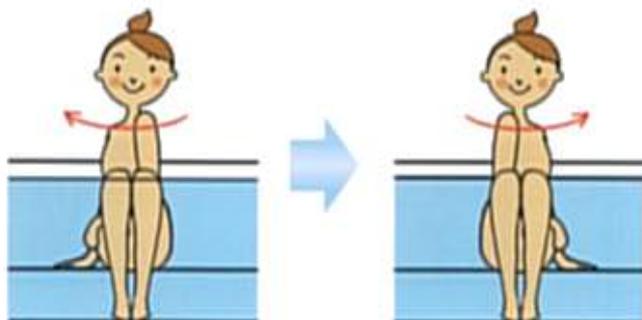
腰 浴



① 肩を前後に振る（イヤイヤの動作）



② 背伸びして上体を左右にねじる



③ 肩を前後に振る（イヤイヤの動作）



④ ひざを横に振る



⑤ 片足ずつ抱え込む



⑦ 足・腰・腕・肩をたたく

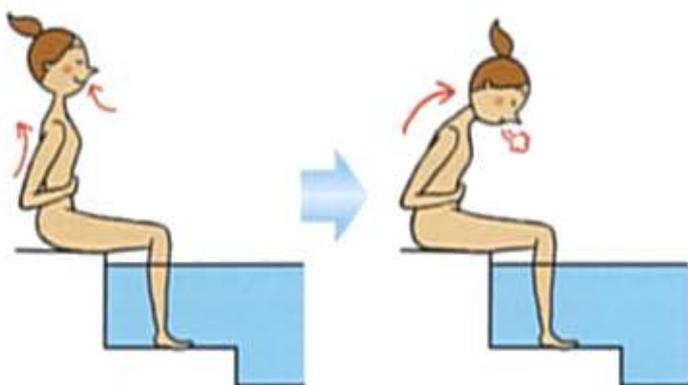


⑥ 片手で浴槽のふちを持ち、片手でひざを持ってからだをひねる



10 クーリングダウン

足浴



① お腹に手をあて、背筋を伸ばして鼻から息を吸い、口からゆっくり息を吐きながらからだを軽く前に倒す



② 深呼吸
(腕を上げる、横に開く)



③ 手をこすった後、顔をマッサージする

〈参加者の注意点〉

- ・体操時間は15～20分とし、胸浴での体操は10分以下にする
- ・指導者のかけ声にかかわらず、自分のペースで行う
- ・動きに合わせて呼吸をする
- ・体操の前後には水分補給をする

〈指導者の注意点〉

- ・湯温は38℃±2℃が望ましい
- ・体操前後に血圧測定をする
- ・体操中は常に表情をチェックする
- ・体操中は呼吸を止めないように指導する
- ・途中で頭痛がしたり具合が悪くなった場合は、直ちに中止する
- ・空腹と飢水状態では行わない。体操中でも水分および糖分の補給をする

9. 銭湯でできるリハビリテーション

銭湯の広い脱衣場と浴槽、入浴の温熱効果、浴後のリラックスした雰囲気などは、銭湯ならではのリハビリテーションを可能にします。ここでは、浴槽、洗い場、脱衣場の3箇所に分けて、それぞれの場所に適したリハビリテーションの方法を紹介します。

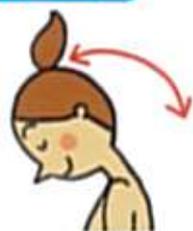
1) 浴槽でできるリハビリテーション

入浴中のリハビリテーションの利点は、温熱効果で筋の緊張や痛みがやわらげられること、同じく温熱効果で血液循環が改善され新陳代謝が促進されること、水の浮力を利用して関節にかかる負担を軽減して運動ができること、水の抵抗を利用して適度の筋肉増強運動ができること、などが挙げられます。38～42℃の湯に10～15分程度浸かって温熱効果が得られてから運動をするのが効果的です。

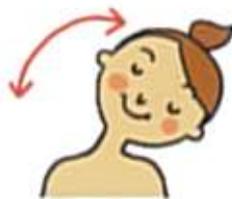
① 首

湯に首まで浸かると、温熱効果で首周囲の緊張が緩和され、新陳代謝が促進されます。温熱効果が得られたら、頭を前後左右に倒したり、右向き左向きにひねる、ぐるっと回す、などの運動を行います。頭部を動かすことでふらつく可能性があるため、浴槽のふちや手すりにつかまるなど転倒防止に留意して行います。

首の運動



a. 前後に倒す



b. 左右に倒す



c. 左右に振る



d. ぐるっと回す

② 肩

湯に肩まで浸かり、肩周囲の緊張が取れたら、肩の状態に合わせた運動を行います。図に示した運動は、肩の水平方向の可動訓練ですが、速さを加減することで筋肉増強運動にもなります。

肩の運動

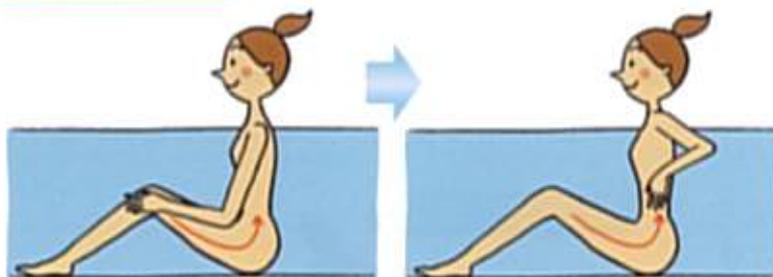


ひじを90度に曲げて、水をかくように閉じたり開いたりする

③ ひじ

ひじを動かす筋肉を温めるためには、腋の下ぐらいまで湯に浸かると良いでしょう。座位で手をひざの外側に置き、そこから手をからだの側方を沿わせるように大腿→股関節→側腹部→胸の方向に動かせば、水の抵抗をほとんど受けることなく関節可動域の訓練ができます。このほか、水をかく運動、ひじの曲げ伸ばし運動、ひじを90度に曲げて手のひらを上にしたり下にしたりする運動などができます。

ひじの運動



a. 手をひざの外側に置き、そこから手をからだの側方に沿わせるように胸の方向に動かす



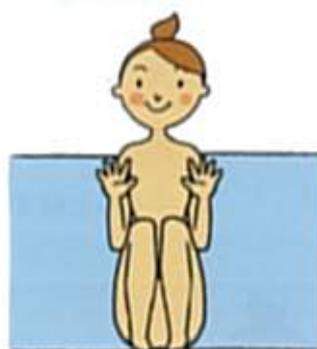
b. 左右交互にひじの曲げ伸ばしをする

④ 手首と指

手首、指の曲げ伸ばしに関与する筋は主に前腕にあるので、温熱効果を得るには少なくともひじまで湯に浸かる必要があります。湯のなかで丹念に一本一本各指の関節を動かすと関節可動域の運動になります。関節拘縮のため指を広げることが難しい場合は、浴槽の壁や床に

手を着くことで、手関節の背屈と指の伸展の運動ができます。

手首と指の運動



a. 湯の中で手を握ったり開いたりする



b. 浴槽の壁か床に手を着き、指を広げる

⑤ 胸部

浴室の湿度の高い空気を吸い込むと痰などが出やすくなり、気管支には好都合です。肺疾患などの場合は、水圧の影響を避けるためにみぞおちまでの半身浴が勧められます。

⑥ 腰

温熱効果によって背部の筋群のリラクゼーションや疼痛緩和が得られます。湯に浸かって腰を温め背筋が弛緩してから、背中を丸める姿勢をとる背筋のストレッチ、お尻を浴槽の底につけたまま足を上げ下げする腹筋運動、座位で上体を左右にねじる腰まわりの筋肉のストレッチなどの運動を行います。ジェットがあれば刺激やマッサージ効果が得られ、疼痛の改善に役立ちます。

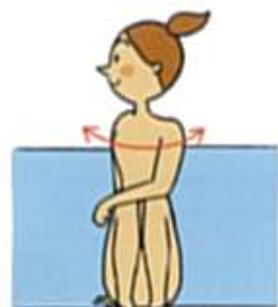
腰の運動



a. 背中を丸める



b. 足を上げ下げする



c. 上体を左右にねじる

⑦ 股関節

銭湯の浴槽は水深が浅いのがふつうですから立位の股関節運動はむりですが、しゃがむ、あるいはひざ立ちの状態での股関節の運動はできます。ひざ立ちでからだを前後左右に傾ける、同じくひざ立ちで前後左右に移動すれば、股関節の筋肉の増強訓練になります。

股関節の運動



ひざ立ちで上体を傾ける

⑧ ひざ

図に示すようなひざの屈伸運動を行うと、関節可動域の訓練になります。

ひざの曲げ伸ばし運動



左右交互に膝の曲げ伸ばしをする

⑨ 足

下肢はむくみやすいのですが、入浴中は下肢に水圧がかかるので、むくみの改善が期待できます。温熱効果が得られたら、足首の曲げ伸ばし運動、回転運動を行います。

2) 洗い場でできるリハビリテーション

洗い場ではシャワーなどの設備を生かしたリハビリテーションができます。ただし、転倒防止に十分留意してください。

① シャワーを使った圧注

適当な水圧のシャワー（36～40℃程度のぬるめの湯）を当てれば、物理的な刺激で筋肉などの組織が揉みほぐされ、その部分の血行が改善されます。

② 交代浴

40℃程度の湯と20℃程度の冷水に交互に入浴して強力な刺激で血液循環改善を図る入浴法です。湯5分→冷水1分→湯5分→冷水1分→湯5分→冷水1分→湯5分で終了です。冷水槽がなければシャワーで代用できます。循環不全を認める動脈硬化性閉塞症やパージャー病などで適応になります。手だけならば湯桶に湯と冷水を用意し、交互につければ効果が得られます。

③ 浴槽のふちまたぎ

浴槽のふちをまたいで入ったり、浴槽から出る動作は、不安定で複雑困難な要素を含んでいますので、安全を確保しながらこれらの動作を繰り返し行えば、そのままバランス能力の向上につながります。

3) 脱衣場でできるリハビリテーション

入浴後、からだがかたくなるうちに着衣し、保温した状態で適度の伸長運動をします。また、浴後の脱衣場でのリラクゼーションや気軽な会話は、日頃のストレスを発散させてくれますので、心理的リハビリテーションに最適です。

10. 持病のある方の銭湯入浴

1) 循環器疾患

① 高血圧症

入浴の高血圧患者に与える好影響は、温熱作用による血管拡張作用に基づく降圧効果とともに、その効果が就寝中も持続することです。就寝前に入浴による降圧効果作用を検討した報告によると、41℃10分間の入浴により、入浴なしのときよりも夜間の降圧効果が大きいことがわかってきました。

② 心不全

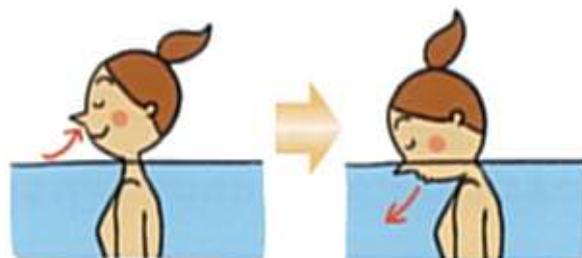
心機能が低下している人の入浴は好ましくないとされていました。しかし、41℃10分間の入浴により、血管拡張作用による末梢血管抵抗の低下が出浴後30分まで認められました。心臓の後負荷の低下を示しているため、好ましい効果といえます。サウナは水圧という危険因子を取り除いた温熱療法です。60℃、15分間のサウナ浴が望ましいでしょう。

2) 呼吸器疾患（喘息・肺呼吸器疾患）

水浴による呼吸理学療法としては、水泳、水中歩行、水中体操、などがあり、一定の効果をあげています。

喘息や肺気腫などの閉塞性呼吸器疾患患者が、銭湯あるいは家庭の風呂で実施できる呼吸訓練法が考案されました。これは水中呼吸法といって、特別な施設や設備を必要としない日常の入浴中にできる訓練法です。

水中呼吸法による呼吸訓練



- ① 準備体操を5分ほど行う
- ② 38℃程度の湯にあごまで浸かり、鼻から深く息を吸い込む
- ③ そのまま首を軽く曲げて口を水面下2～3cmに沈める
- ④ 口をすぼめてゆっくりと息を水中に吐き出す
- ⑤ 口を空中に出す
- ⑥ 以上を繰り返す。

1回20～30分間、1日1～2回、毎日～隔日、2か月間続ける

3) 脳卒中

脳卒中患者が銭湯に入る場合、次の条件を満たしていることが必要と考えられます。①麻痺があっても何らかの方法で銭湯内の移動ができる、②全身症状が安定し、血圧や脈拍に過度の異常がないこと、③身体的異常を何らかの方法で他の人に伝えられること、④銭湯での入浴の介助方法、一般的注意事項の知識が介助者にあること。これらの条件がクリアできれば、銭湯での入浴は、脳卒中後の関節拘縮改善や肩の疼痛、筋肉痛に対して効果が期待できます。また銭湯でのリラクゼーションや人との交流は、心理的・精神的ストレスの緩和やコミュニケーション障害の緩和につながります。加えて、浴槽内での運動により麻痺筋の筋力増強も可能です。血圧への配慮から、湯温は38～40℃、入浴時間は10～20分程度が良いでしょう。

〈注意点〉言語障害のある人は計算能力も障害されていることが多いので、支払時には配慮が必要です。麻痺のある人は、手すりを使える手の側がないと困りますので、手すり

は両側に付いていることが望めます。

4) 神経筋疾患

① パーキンソン病

筋固縮や動きの悪さに対しては入浴の温熱効果が期待できますし、うつ傾向になりやすいので、ストレス発散、社会的交流の場としての銭湯の利用は好ましいといえます。

〈注意点〉小刻み歩行、前傾姿勢など転倒につながる症状が出現するので、移動や姿勢の保持に注意します。

② 多発性硬化症

温熱効果による関節可動域の拡大や痙縮の改善が期待されます。低温の湯に入ると筋力が増強することもあり、これを利用して低温浴後に歩行訓練を行うと筋力を増強することができます。

〈注意点〉逆に湯温が高いと脱力を生じることがあるので、出浴後、歩行困難になることがあります。

③ 筋萎縮性側索硬化症

病初期であれば銭湯にも行かれますが、重度の運動障害をきたしてくると介護がなければ入浴もできなくなります。病初期であれば、廃用性の機能低下を防ぎ、進行を最小限に抑えるために、浴槽のなかで関節の可動域訓練を行うと良いでしょう。

〈注意点〉転倒しやすくなるので移動に注意が必要です。呼吸機能が傷害されて呼吸回数が多くなっている場合には、水圧で胸部が圧迫されないように半身浴程度にとどめます。筋肉疲労が生じやすいので入浴時間は短めにします。

5) 骨関節疾患

① 腰痛症

温浴は腰部の筋緊張の緩和、痛みの軽減などに効果があります。腰部のストレッチなどを併せて行うと効果的です。ジャクジーやジェットバスなどの刺激が加わればさらに効果的です。

〈注意点〉疾患の急性期、全身症状の強い疾患、感染、悪性腫瘍などが原因の腰痛には温浴は有効ではないので、医師に腰痛の原因を診断してもらうことが必要です。

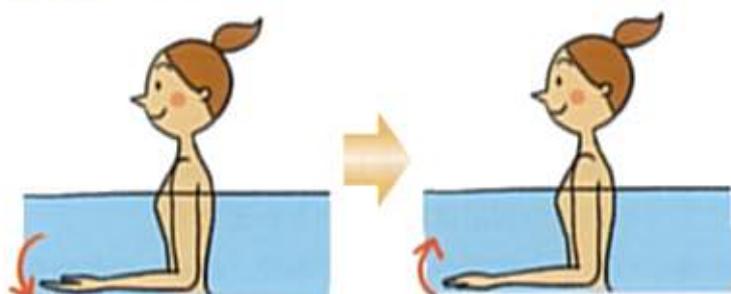
② 変形性関節症

温熱効果によって関節痛を和らげ、周囲の筋緊張を緩和して関節可動域を保持・拡大できます。浴槽で座位で股関節・膝関節の運動をすれば、関節に負荷がかかりません。ジャクジー、シャワーなどにあたればマッサージ効果も得られます。

③ 関節リウマチ

温熱効果によって痛み、筋肉の緊張が軽減されます。また、座位で入浴すれば、浮力によって関節にあまり負荷をかけずに、腰部をねじるストレッチ、股関節・膝の曲げ伸ばしなどの可動域を維持する運動ができます。さらに水中で手足を動かせばマッサージ効果が得られます。シャワーを浴びるのも同様の効果があります。

ひじの訓練



ひじを曲げた状態で、てのひらを上向きから下向きに、下向きから上向きに、繰り返し動かす。

6) 皮膚疾患

一般に皮膚疾患で入浴ができない例はほとんどありませんが、主治医に相談して入浴の可否を判断してもらうことが必要です。また、入浴はかゆみを増すことが多いので、蕁麻疹（じんましん）、虫さされなどで局所が赤く腫れてかゆい時は入浴は適しません。乾燥肌の人で発疹がないのかゆみを訴えることがありますが、これは皮脂成分の枯渇が原因と考えられますので、毎日は入浴しない、肌を強くこすらないなどの注意をし、入浴後は肌の乾燥を抑えるボディローションを使用するなど保湿に気をつけます。

アトピー性皮膚炎では、入浴による肌の清浄化と入浴後の保湿対策がとても重要です。入浴剤を使用する場合は、肌への刺激が少なく、保湿成分が入ったものにとどめておくのが無難で、間違っても塩酸などが入った酸性度の高い入浴剤を使用してはいけません。かゆみは高温浴で軽減する場合がありますが、心肺系に負担がかかるので、だれにでも勧められる入浴法ではありません。

1. 講師を迎えて健康相談会

東京都中野区では平成14年5月から、銭湯の開店前の時間を利用して、高齢者を対象とした無料の健康相談を実施しています。

平成15年某月、同区にある「月の湯」で開かれた健康相談には、地域のお年寄り26人と、講師として保健師、栄養士、歯科衛生士の3人が参加しました。最初に保健師が、全員の血圧測定を行い、健康相談に応じました。次に3人の講師が、栄養が偏りがちな高齢者の食生活の注意点や肺炎の予防方法などについて話をしました。途中、首や舌の体操などをしてリラックス、あっという間に約1時間のプログラムが終了しました。このあと、参加者は無料で入浴を楽しみました。



2. 銭湯で健康体操

東京都豊島区内の銭湯では毎月26日（風呂の日）に「湯～友～タイム」を実施しています。これは65歳以上の区民を対象に、銭湯の開店前の時間を利用して健康に関する話やストレッチなどの軽い体操をする場を設け、高齢者の健康保持と増進を図ろうというものです。友達づくりや介護予防に役立てようという狙いもあります。



当日は区内の老人施設から指導員が来て、認知症予防の体操などを指導します。集まった参加者たちは、仲間と一緒にからだを動かしたり、話に聞き入ったり、いつも実を楽しそう。そして体操で額にうっすら汗がにじんだところでお風呂に入ります。広い洗い場に元気なお年寄りの声が響き、なごやかに「湯～友～タイム」は過ぎていきます。

3. 大幅改装でくつろぎの複合施設に

三重県松坂市黒田町の銭湯「帝水湯」は平成16年4月、新しいタイプの銭湯「湯ったり帝水遊」として再出発しました。

客足が減り、周囲の銭湯がどんどん閉店していく中、脱サラして父親から銭湯経営を引き継いだ武市直人さんが着目したのは、「ふれあいの場」としての銭湯の役割でした。そこで、「帝水湯」を地域の人たちが楽しく語らいながらリフレッシュできる場に生まれ変わらせようと、男女が一緒にくつろげるホールや遠赤浴ルームを新設し、自ら整体師の勉強をしてリラクセーション整体のサービスも始めました。「今後はエステティックもできるようにしたいし、地域の人との踊りなど、イベントの開催も考えていきたい」と武市さんは語っています。



4. 「不老（風呂）体操」で今日も元気



東京都武蔵野市では、市内9か所の銭湯と5か所のコミュニティーセンターで週1回、午後2時から60歳以上の市民を対象とした「コミュニティ銭湯」を開いています。この事業は昭和56年から続く息の長い活動ですが、その中心メニューとなっているのが「不老（風呂）体操」です。

高齢者が無理なく楽しく気軽にできるように考案された「不老体操」は、すっかり参加者の十八番になっていて、体操指導者の先生より上手な人もいるほど!?。不老体操の後はお手玉や輪投げゲーム、「青い山脈」を歌いながらのタオル体操へと続き、最後は二人一組で行う「思いやりマッサージ」で締めくくります。そして一息ついたところで入浴し、心身ともにリラックス。参加者の健康づくりに大いに貢献しています。

5. こどもとお年寄り、裸の交流

神奈川県鎌倉市の浴場組合が平成13年から実施している高齢者向け「デイセントー」事業に、平成14年3月、小学生が参加しました。

こどもたちとお年寄りの交流を図ろうと、小学校の春休みに市内の公衆浴場4か所で「少年少女チョボラ隊員」を募集。応募した小学1年から3年までの「隊員」がお年寄りと一緒に入浴し、背中を流したり、反対にお年寄りに背中を流してもらったりしました。最初は遠慮がちだったこどもたちも次第にうちとけ、漏船につかるところには、「夏休みも参加してくれるね」などと声をかけられて、大きくうなずいていました。こどもたちは「ちょっとしたボランティア」（チョボラ）を経験し、お年寄りは無邪気なこどもたちから元気を受け取り、それぞれにとって実りある「裸の交流」となりました。



6. 銭湯が一日寄席に早変わり



東京都足立区は70歳以上の在宅高齢者を対象とした月2回の無料入浴日を設けています。名づけて「ゆ〜ゆ〜湯」入浴事業。平成14年4月、会場となった「一平湯」では、落語、手品、南京玉膳などの芸人さんがつぎつぎに「高座」ならぬ交流スペースに設けられた「壇上」に上がり、集まったお年寄りの前で芸を披露しました。実はこの日の「ゆ〜ゆ〜湯」は足立浴場連合会主催の「湯っ足り寄席」とのタイアップ事業でもあったのです。寄席で鍛えられたプロの芸

に「客席」は爆笑の連続。健康増進には笑いが一番と実感させられる光景でした。

一平湯の吉田建典さんは「銭湯を町健康センターに」という意気込みでこの事業に取り組んでいます。

7. 開店前にデイサービス

東京都品川区の銭湯「新生湯」は、火～土曜の午前9時から2時半までは介護施設「デイサービスセンター湯～亀」として、「要介護」「要支援」と認定された高齢者に入浴や機能回復訓練、レクリエーションなどのサービスを提供しています。

経営者の新井重雄さんは以前から、お風呂のない高齢者に入浴を楽しんでもらおうと、自らヘルパーの資格を取り、独自の入浴サービスを行ってきました。さらに、新井さんは新生湯を高齢者の介護施設にしたいと考え、介護保険事業者としての許可を得るために奔走。改装費約200万円をかけて介護施設としての設備も整え、平成15年7月に晴れてデイサービスセンターとしての活動が始まりました。親しみのある町の銭湯ということで、利用者にも好評を博しています。



8. 心の温まるデイサービスを提供

札幌市の「福寿湯」は、平成12年から「福寿湯デイサービスセンター」として介護保険対象者にデイサービスを提供しています。利用者はおよそ20人。週1～2回利用の人が多く、1日当たりの利用者は平均5～6人です。それに対し、ヘルパー2級以上の資格を持つ介護スタッフ6人、看護師3人でローテーションを組み、1日4人の介護スタッフと1人

の看護師で対応しますので、ほぼマンツーマンの手厚い介護ができます。

他の施設では機械浴になってしまう重度の障害のある人でも、ここではスタッフの介助で、ゆったりと湯につかることができます。他の施設にはなじめなかった人も、ここには喜んで通ってきます。そんなサービスを可能にしたのは、経営者の福田さんをはじめとするスタッフの心意気と、身近な銭湯の存在だと言えそうです。



〈参考〉

武蔵野市「高齢者健康づくり(不老(風呂)体操)」事業の概要

東京都武蔵野市では、昭和56年から、高齢者の健康づくりに、市内浴場組合に加盟する公衆浴場を活用して、健康体操(不老(風呂)体操)を実施しています。

公衆浴場を1週間に1回無料開放し、高齢者の健康づくやレクリエーションの自主的な活動の場を提供する「コミュニティ銭湯」をスタートした際に、高齢者を対象として考案された“風呂=不老体操”の指導を取り入れたことがきっかけとなり継続実施されています。また、公衆浴場が廃業して実施できなくなった地域では、コミュニティセンターに会場を移して体操のみを実施しています。

「体操+入浴」という恵まれた環境、昔馴染みの近所のお風呂屋さん、待っているいつもの仲間、からだの芯から温まる大きなお風呂。

特別な物はないけれど、身体も心もあたたまるそんな不老体操です。

参加者からは、「肩こり・腰痛等がだんだん良くなり医者通いしなくなった」「体操と入浴のおかげで血行が良くなった」「老化防止に目覚めて努力するようになった」「〈青い山脈〉を歌いながらの体操は若い気分になれて楽しい」「長年続けていて風邪もひきません！」等々の声のとどいて、市民に大好評な事業になっています。

平成15年度の事業概要は以下の通りです。

1 参加者	60歳以上の市民	約15,204人(年間延べ)
2 参加スタッフ	1会場あたり体操指導者1名	735人(年間延べ)
3 主な活動場所	市内公衆浴場9軒、コミュニティセンター5ヶ所	
4 活動回数	年735回(各浴場及びコミュニティセンター 週1回開放)	
5 事業費 (予算)	体操指導委託料	6,063,750円
	浴場借上料	4,712,400円
	消耗品費・役務費等	144,000円

※平成15年度当初は、公衆浴場が10か所あったので、予算は15会場分(750回分)となっています。

(参 考)

○市民への案内文

・不老体操と浴場の開放

内 容：市内公衆浴場で、午後2時から高齢者向きの体操(不老体操)等に参加したのち、無料で入浴ができます。

コミュニティセンターでも体操を行っています。ただし入浴はありません。

対 象：市内にお住まいの60歳以上の方で、入浴等がご自由にできる方。

利用方法：直接会場にお出かけになり、体操指導者へお申し込みください。

会場ごとに開放日が異なりますのでご注意ください。

体操できる服装と入浴用具をご用意ください。

開放日	浴場・コミュニティセンター名		
月	弁天湯	桜 堤 コミュニティセンター	西 部 コミュニティセンター
火	武蔵野浴場	中 央 コミュニティセンター	
水	境南浴場	鶴の湯	
木	亀の湯	緑 町 (第1・2週) コミュニティセンター	けやき (第3~5週) コミュニティセンター
金	よろづ湯	元の湯	南 町 コミュニティセンター
土	虎の湯		
日	三谷湯		

最後に、これからの銭湯のあるべき姿について、いくつかの提言をしたいと思います。

温泉が非日常的な要素の大きい場であるのに対し、銭湯は日常生活密着型の住民サービスを提供できる場です。この特色を生かして、地域に根ざした住民の憩いと交流・健康づくりの拠点となる方向を目指すことが、これからの銭湯の活動の基本となるでしょう。さらに、国が進めている「健康日本21」運動の実践の場として、生活習慣病の一次予防、介護予防の活動ができるような環境を整備することが望まれます。また、レジオネラ症防止対策等の衛生管理にも配慮していく必要があります。

以下に、今後のための具体的な活動方法を提言します。

- 1** 個人の生活の質（QOL）を高め、快適な生活を送るのに役立つようなシステムを導入します。銭湯のリフレッシュ効果、リラックス効果は家庭の風呂と比べてきわめて大きいので、銭湯を地域のリラクゼーションセンターとして位置づけ、内風呂のある人にも積極的に利用してもらいましょう。
- 2** 人間関係が希薄になり高齢化が進んだ現代社会で、銭湯は貴重な地域の人々の交流の場となります。このためには行政や地域社会の積極的な支援が望まれます。
- 3** 高齢者の病気の予防、障害者のリハビリテーションや自立支援、介護に役立つ活動を行います。このためには、銭湯の設備をバリアフリー化したり、銭湯に指導員を配置するなどの対策が必要でしょう。
- 4** 積極的健康づくりの場となるような環境整備をします。必要に応じて流水浴、気泡浴などの設備を導入したり、菖蒲湯（しょうぶゆ）、柚子湯（ゆずゆ）などの伝統行事に加え、人工浴剤や薬湯などの活用も考えられていいでしょう。ソフト面では、行政や医療機関と連携して、銭湯で地域住民の健康づくりやそのキャンペーンのためのプログラムを導入したり、実施してみましよう。
- 5** 地域と密着した地域住民の健康づくりという観点から銭湯の意義を考慮するとき、行政との連携は不可欠です。銭湯に、医師、保健師、運動指導士などが定期的あるいは不定期に出向いて、健康講座を実施したり、食生活や栄養面での指導、簡単な健康チェック、健康アドバイスなどの保健活動を、行政のサービスとして銭湯の場を利用して積極的に行うことが期待されます。

6 銭湯を地域の健康づくりの拠点とするためには、医療機関との協力体制が欠かせません。医師による健康チェック、健診、健康や生活習慣病の予防についての指導、アドバイスなどが銭湯で受けられれば、住民の健康への関心も大いに高まるでしょう。

7 地域に暮らす人々との結びつきを深めるために、地域社会と連動し、銭湯を各種イベントの場として積極的に提供しましょう。カラオケ大会、各種同好会などの会合、バザー、フリーマーケットなどに場所を提供し、コミュニティセンターとしての役割を担うようにします。また、掲示板などで地域のイベント、祭りや伝統行事、文化施設の情報や開設を提供し、地域に密着した情報の発信の場とすることも考えていいでしょう。

〈資料1〉

一般公衆浴場の現状

公衆浴場は、江戸時代から「銭湯」として親しまれ、地域住民の健康維持及び保健衛生を担ってきました。第二次世界大戦後、戦火による荒廃の中で、市民の要望は高く、公衆浴場は爆発的に建築され、最盛期には全国に2万3,000軒を数えました。

しかし、高度成長時代から安定成長時代へと時代が変化するにつれ、都市機能が充実し、住宅環境の整備が進み、自家風呂保有率が上がり、一般公衆浴場は減少の一途をたどり、全国で約7,000軒強までに減少しています。

一般公衆浴場の現状について、「平成14年度生活衛生関係営業経営実態調査」の報告では、次の通りまとめています。

1. 経営主体別施設数・地域ブロック別施設数割合

(1) 経営主体別

調査対象となった「一般公衆浴場」の施設総数は620です。

経営主体別では、「個人経営」が375施設60.5%、「株式会社」が34施設5.5%、「有限会社」が199施設32.1%、「その他」が12施設1.9%です。「個人経営」60.5%に対して「法人」の合計が37.6%です。

(2) 地域ブロック別

全国6ブロック分布状況は、「関東・甲信越」が31.5%（195施設）、「近畿」28.9%（179施設）、「東海・北陸」12.9%（80施設）、「北海道・東北」12.6%（78施設）、「九州」6.8%（42施設）です。

2. 従業員数規模別割合

従業員を規模別で見ると、「3人規模」29.8%（181人）、「2人規模」24.7%（153人）、「4人規模」21.3%（132人）と、「2～4人規模」で75.2%を占め、小規模性の強い業界です。

3. 経営者の年齢

経営者の年齢をみると、多い順に「60～69歳」41.8%、「70歳以上」25.6%、「50～59歳」24.0%の順で、三者の合計割合が91.4%を占めており、経営者の高齢化が進んでいます。

4. 後継者の有無

「後継者がいる」43.5%（248施設）、「後継者がいない」53.2%（303施設）です。

5. 兼業の有無

兼業の有無をみると、全体での兼業比率は、61.3%です。経営主体別で兼業割合の高い順は、「株式会社」76.5%、「有限会社」72.4%、「個人経営」54.4%です。

兼業の内容では多い順にみると、「コインランドリー」38.8%、「アパート・マンション経営」28.6%、「その他」19.3%、「駐車場経営」の13.4%となっています。

6. 営業

（1）定休日

定休日を設けていないのは、総数で6.6%です。定休日の日数をみると、「4～7日」66.7～73.5%、「1～3日」17.6～25.0%、「8日以上」1.0～1.6%です。

（2）営業時間

平日では「8～10時間」49.7%、「6～8時間」23.2%、「10～12時間」16.1%となっています。

休日では「8～10時間」42.4%、「6～8時間」19.5%、「12時間以上」15.5%となっています。

（3）開店時間と閉店時間

開店時間の中心は、平日、休日とも「16時台」62.7（52.4）%でこの時間帯に集中しています。次いで「14時台」27.6（25.6）%となっています。

閉店時間は、平日、休日との「零時台」66.8（62.7%）、次いで「22時台」25.2（22.7）%となっています。

7. 施設・設備の整備状況

（1）土地・延床面積

土地面積は「500㎡以上」が32.3%、「300㎡未満」が24.2%、「300～400㎡」が22.6%、「400～500㎡」が20.2%となっています。

床面積は「200㎡未満」が53.4%、「200～300㎡」が23.9%、「500㎡以上」が14.2%、「300～500㎡」が8.1%となっています。

（2）浴槽の面積・総数

浴槽の面積を階層別にみると「100㎡以上」が52.7%、「70～100㎡」が22.7%、「50～70㎡」が14.8%、「30～50㎡以上」が5.6%、「30㎡未満」が3.2%となっています。

（3）浴槽の数

浴槽の数を階層別にみると「3～6個」が56.0%、「10個以上」が15.3%、「7～9個」が15.2%、「2個以内」が13.5%となっています。

（4）浴槽の種類

浴槽の種類を保有率の高い順にみると、「気泡風呂」63.1%、「超音波風呂」58.5%、「湯温度高低風呂」52.9%、「薬湯・温泉」52.9%、「噴射風呂」49.8%、

「電気風呂」43.1%と続いています。

8. 高齢者や身障者対応状況

（1）高齢者に配慮した設備の有無

高齢者に配慮した設備の有無をみると、「設備あり」45.0%、「設備なし」54.5%です。経営主体別に「設備あり」の比率の高い順には、有限会社で51.8%、個人経営で41.9%、株式会社で38.2%となっています。

（2）高齢者に配慮した設備

高齢者に配慮した設備の種類を「設備あり」についてみると、「行動補充設備」39.8%、「転倒防止設備」9.5%、「段差解消設備」8.7%となっている。

9. 経営上の問題点と今後の方針

（1）経営上の問題点

経営上の問題点をみると、他を大きく引き離してトップは「利用者の減少」です。次いで「施設・設備の老朽化」55.3%、「スーパー銭湯の出現」49.2%、「後継者難」33.1%、「諸経費の上昇」24.4%、「立地条件の悪化」13.5%、「資金調達難」12.4%となっています。

（2）今後の経営方針

今後の経営方針をみると、他を大きく引き離して1位には「施設・設備の改装」45.6%、「入浴券・サービス導入」24.2%、「付帯設備の充実」21.0%、「転廃業」18.2%、「広告・宣伝の強化」16.9%、「経営の多角化」16.6%と続いています。

以上のまとめの通り、一般公衆浴場を取り巻く環境は、自家風呂の普及、生活様式の変化等により、極めて厳しい状況になっています。

〈資料2〉

公衆浴場の確保のための特別措置に関する法律

【目次】

昭和56・6・9・法律68号
 改正平成11・5・28・法律56号
 改正平成16・4・16・法律32号

(目的)

第1条 この法律は、公衆浴場が住民の日常生活において欠くことのできない施設であるとともに、住民の健康の増進等に関し重要な役割を担っているにもかかわらず著しく減少しつつある状況にかんがみ、公衆浴場についての特別措置を講ずるよう努めることにより、住民のその利用の機会の確保を図り、もって公衆衛生の向上及び増進並びに住民の福祉の向上に寄与することを目的とする。

〈改正〉平16法032

(定義)

第2条 この法律で「公衆浴場」とは、公衆浴場法（昭和23年法律第139号）第1条第1項に規定する公衆浴場であつて、物価統制令（昭和21年勅令第118号）第4条の規定に基づき入浴料金が定められるものをいう。

(国及び地方公共団体の任務)

第3条 国及び地方公共団体は、公衆浴場の経営の安定を図る等必要な措置を講ずることにより、住民の公衆浴場の利用の機会の確保に努めなければならない。

(活用についての配慮等)

第4条 国及び地方公共団体は、公衆浴場が住民の健康の増進等に関し重要な役割を担っていることにかんがみ、住民の健康の増進、住民相互の交流の促進等の住民の福祉の向上のため、公衆浴場の活用について適切な配慮をするよう努めなければならない。

〈追加〉平16法032

2 公衆浴場を経営する者は、前項の公衆浴場の活用に係る国及び地方公共団体の施策に協力するよう努めなければならない。

〈追加〉平16法032

(貸付けについての配慮)

第5条 国民生活金融公庫又は沖縄振興開発金融公庫は、その業務を行うに当たつて、公衆浴場を経営する者に対し、その公衆浴場の施設又は設備の設置又は整備に要する資金を貸し付ける場合には、通常の条件よりも有利な条件で貸し付けるよう努めるものとする。

〈改正〉平11法056

2 前項の通常の条件よりも有利な条件を定めるに当たつては、この法律の施行の際現に定められている条件及びその後の通常の条件の推移等を勘案して、有利なものになるように配慮するものとする。

(助成等についての配慮)

第6条 国又は地方公共団体は、公衆浴場について、その確保を図るため必要と認める場合には、所要の助成その他必要な措置を講ずるよう努めるものとする。

〈資料3〉

健発第416002号
平成16年4月16日

都道府県知事
各 政令市市長 殿
特別区区长

厚生労働省健康局長

公衆浴場の確保のための特別措置に関する法律の一部を
改正する法律の施行について（施行通知）

公衆浴場の確保のための特別措置に関する法律の一部を改正する法律が、衆議院厚生労働委員長から議員提案され、平成16年4月16日法律第32号として公布され、同日より施行された。その改正の趣旨及び概要については下記のとおりであるので、その内容を十分御了知の上、関係機関等への周知徹底を図るとともに、その実施に遺漏なきを期されたい。

記

第1 改正の趣旨

公衆浴場が住民の健康の増進等に関し重要な役割を担っていることにかんがみ、国及び地方公共団体は、住民の健康の増進等の住民の福祉の向上のため、公衆浴場の活用について適切な配慮をするよう努めるとともに、公衆浴場を経営する者は当該公衆浴場の活用に係る国及び地方公共団体の施策に協力するよう努める必要がある。このため、公衆浴場の確保のための特別措置に関する法律（昭和56年法律第68号）における公衆浴場の位置づけ等を明確にしようとするものである。

第2 改正の目的

1 目的に関する事項

公衆浴場が住民の健康の増進等に関し重要な役割を担っていることを明確にするとともに、目的に住民の福祉の向上を加えることとされた。（第1条関係）

2 公衆浴場の活用についての配慮等

（1）国及び地方公共団体は、住民の健康の増進、住民相互の交流の促進等の住民の福祉の向上のため、公衆浴場の活用について適切な配慮をするよう努めなければならないこととされた。（第4条第1項関係）

（2）公衆浴場を経営する者は、（1）の公衆浴場の活用に係る国及び地方公共団体の施策に協力するよう努めなければならないこととされた。（第4条第2項関係）

3 施行期日

この法律は、公布の日から施行することとされた。（附則関係）

〈資料4〉

厚生省発健医第115号
平成12年3月31日

都道府県知事
各 政令市長 殿
特別区長

厚生事務次官

21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）の
推進について

我が国の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩により、世界有数の水準に達している。しかしながら、人口の急速な高齢化とともに、疾病全体に占めるがん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病の割合は増加しており、これに伴って、要介護者等の増加も深刻な社会問題となっている。

そこで、21世紀の我が国を、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするためには、従来にも増して、健康を増進し、発病を予防する「一次予防」に重点を置いた対策を強力に推進することにより、壮年期死亡の減少、痴呆や寝たきりにならない状態で生活できる期間（健康寿命）の延伸等を図っていくことが極めて重要となっている。

このような状況にかんがみ、今後、生活習慣病及びその原因となる生活習慣等の国民の保健医療対策上重要となる課題について、2010年度を目途とした目標を提示する「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」（以下「運動」という。）を定め、国及び地方公共団体等の行政にとどまらず広く関係団体等の積極的な参加及び協力を得ながら、「一次予防」の観点を重視した国民に対する十分かつ的確な情報提供を行うとともに、健康づくりに関わる関係団体等との連携の取れた効率的な取組の推進等を図ることにより、国民が主体的に取り組む健康づくり運動を総合的に推進していくこととしたところである。

このため、厚生省においては、国、地方公共団体、各種健康関連団体等からなる運動推進のための全国会議を組織するほか、省内に「健康日本21推進本部（本部長・事務次官）」を設置し、地域保健事業、老人保健事業及び医療保険者による保健事業等の連携等といった健康づくりのための事業の一体的かつ効果的な実施に資するための環境整備等を図り、運動を総合的に推進していくこととしている。

運動に関する具体的な推進方策及び目標等については、別途通知するところであるので、貴職におかれては、運動の趣旨を御理解の上、運動が効果的に推進されるよう格段の御配慮をお願いする。

〈資料5〉

健発第0430002号

平成15年4月30日

各 都道府県知事
政令市長 殿
特別区長

厚生労働省健康局長

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための
基本的な方針について

健康増進法（平成14年法律第103号）第7条に基づく国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（以下「基本方針」という。）は、平成15年厚生労働省告示第195号をもって告示されたところであるが、その概要等は、以下のとおりであるので、御了知の上、関係方面への周知に御配慮をお願いしたい。

なお、平成12年3月31日健医発第612号厚生省保健医療局長通知は廃止する。

第1 基本方針の概要及び留意点について

基本方針の概要及び留意点は以下のとおりである。

1 国民の健康の増進の推進の基本的な方向

(1) 一次予防の重視

従来の疾病対策の中心であった二次・三次予防にとどまることなく、一次予防に重点を置いた対策を推進する。

(2) 健康増進支援のための環境整備

ア 社会全体による支援

個人が主体的に行う健康増進の取組を、家庭、地域、職場等を含めた社会全体で支援していくことが重要である。

(略)

7 その他国民の健康の増進に関する重要事項

(1) 国民の健康増進の推進体制整備

医療保険者、医療機関、市町村保健センター、教育関係機関、マスメディア、企業、ボランティア団体等の幅広い関係者により構成される推進体制を整備する。

地方公共団体に対し、データベースの作成等、国は技術的援助を行う。

(2) 民間事業者等との連携

有酸素運動や温泉利用のできる健康増進施設及び医療機関、地域産業保健センター、社会保険センター並びに一般公衆浴場等民間事業者等と連携を図る。

(3) 健康増進を担う人材

地方公共団体においては、医師、歯科医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、准看護師、管理栄養士、栄養士、歯科衛生士その他の職員が、住民からの相談及び保健指導を担当する。管理栄養士及び栄養士は、特に、栄養改善に関する事項につき、住民からの相談に応じ、必要な栄養指導を行う。

国及び地方公共団体は、保健師、管理栄養士等の確保及び資質の向上、日本医師会認定健康スポーツ医、健康づくりのための運動指導者等との連携、日本食生活協会の食生活改善推進員、ヘルスサポーター等のボランティア組織の支援等に努める。

(略)

健康入浴推進事業検討会委員名簿

区 分	氏 名	所 属
学識経験者	(座長) 西本 至 阿岸 祐幸 清水 富弘 前田 真治 高橋龍太郎	社会福祉法人恩賜財団済生会常任理事 北海道大学名誉教授 上越教育大学教育学部助教授 国際医療福祉大学リハビリテーション学部教授 東京都老人総合研究所参事研究員
行政機関	篠田 林歌 榎本 純弥 橋本 弘 江幡 五郎	東京都福祉保健局健康安全室環境衛生課課長 東京都生活文化局消費生活部副参事(調査担当) 足立区福祉部高齢サービス課長 武蔵野市福祉保健部高齢者福祉課長
関係業界	高橋 元彰	全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会理事長
オブザーバー	藤井 紀男 伊東 明彦 森 信二	厚生労働省健康局生活衛生課企画官 厚生労働省健康局生活衛生課課長補佐 厚生労働省健康局生活衛生課課長補佐

健康入浴推進の手引き —公衆浴場(銭湯)の新しい役割をさぐる—

平成17年3月発行

編集・発行／財団法人全国生活衛生営業指導センター

〒105-0004 東京都港区新橋6-8-2

全国生衛会館2階

TEL 03-5777-0341 FAX 03-5777-0342