



スポーツセンター



トレーニングルームだより



お知らせ

9月19日(月・祝)、23日(金・祝)も

感染対策をした上で、開館しております！

ぜひ、お越しください♪

お風呂に浸かって疲れをときましょう♪

皆さんは、毎日入浴していますか？湯船に浸からずシャワーだけだったり、サッと洗うだけだったりしていませんか？心身の疲労をこまめに取り除くためには、積極的に入浴することが大切です！

一 温浴の効果一

1. 水圧によるマッサージ効果

水中では、水面からの深さに応じて身体に圧力が加わります。一般家庭の浴槽に浸かった場合、腹部が3~5cm、ふくらはぎが1cmほど細くなります。身体に水圧がかかると、水圧に負けないように押し戻そうとするため、血管が広がり、血流循環が良くなることで疲労物質の除去に繋がります。

また、お風呂で手足を軽く動かすことにより、マッサージ効果をより高めることができます。



2. 温熱効果

温熱効果とは、身体を温めることで得られる効果のことです。

入浴やシャワーによる温熱効果は、お湯が42度以上の高温浴か、38~42度程度の中温浴かにより異なります。

高温浴⇒交感神経が刺激され、新陳代謝が活発化して疲労物質の排出が促進される。



中温浴⇒副交感神経が刺激され、リラックス効果が得られる。また、温水と冷水を交互に繰り返す高温冷温交代浴も身体の調子を整えることに有効です。

※高血圧や心臓疾患の持病をお持ちの方、発熱や体調不良の方等、健康に不安のある方は行わないようにしましょう△

3.浮力による筋肉弛緩

水中では、水に浸かる深さにもよりますが、浮力によって身体の重さが大きく軽減されます。これによって重力から解放され、筋肉が緩むことによって身体をリラックスさせることができます。



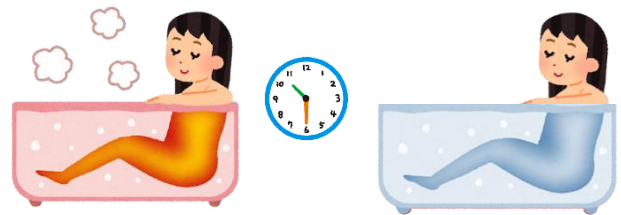
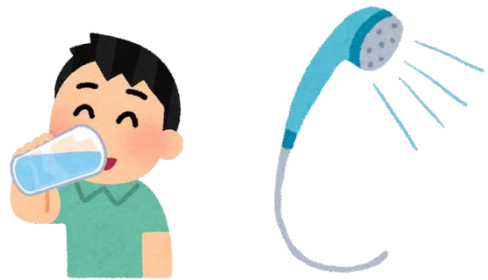
疲労感の軽減に効果大！高温冷温交代浴の効果的

入浴する前に：必ずコップ1杯の水分補給を行う

手順1：40～42度のお湯に1～2分程度浸かる

手順2：10～15度の冷たい水に1～2分程度浸かる
(水シャワーの場合は10～30秒程度浴びる)

手順3：手順1、2を3回程度繰り返す



※身体に負担がかかる入浴方法のため、入浴後はリラックスして、しばらく安静にする必要があります。最初は、水風呂がかなり冷たく感じるかもしれませんが、その場合は無理をせず、温かい湯船に移りましょう。回数を重ねるうちに、血行もよくなり、冷たさが心地よく感じられるようになります。高温冷温交代浴に慣れないうちは、手や足だけ冷たい水を浴びる部分浴でも効果を感じることができます。

参考文献：中高年のためのストレッチの教科書・スポーツ概論

入浴後はストレッチのゴールデンタイム

身体が温まっているという時は、筋肉がほぐれて伸びやすくなっている状態です。入浴後にストレッチをすることで、普段以上の柔軟効果を得ることができます。

また、身体が温まったお風呂上りのストレッチは、質の高い睡眠へと導く効果も期待できます。翌朝疲れが残りにくくなるのもポイントです。

お風呂に浸かって、健康な身体を目指しましょう！

【お問合せ】NPO 法人羽村市体育協会

電話：042-555-1698

FAX：042-555-1699

E-mail：taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

