

# スポ振通信

## 健康なお風呂の入り方

汗をかく季節になりました。  
シャワーで汗を流すのも良いですが、  
しっかり湯船につかって健康的な  
入浴を心がけてはいかがでしょうか。



### 入浴の3大効果

#### ①温熱作用

お風呂に入ると「あたたまって疲れがとれる」  
血流が良くなり、疲労物質などが除去され  
疲れが取れます。

#### ②水圧作用

お風呂に入ると「全身の血行が良くなる」  
水圧がかかることで足に溜まった血液が  
押し戻され、血液の循環が促進されます。

#### ③浮力作用

お風呂に入ると「気分がリラックスする」  
湯船に浸かると体重が9分の1程度になり、  
筋肉や関節への負担が減ります。



# お風呂の温度による効果

## 42℃以上

交感神経が優位になり新陳代謝が促進されます。汗はかきやすくなり心拍は上がりますので**すっきりとした目覚めをしたい時や足湯の時におススメ**です。

高温浴と呼ばれており発汗や脱水により血がドロドロになりやすいのでめまいや脳卒中を起こしてしまう危険性があります。

## 41～39℃

副交感神経が優位になり心身はリラックスしはじめ筋肉は弛緩しやすくなります。血圧は下がり、汗もそこまでかきません。血液の循環は良くなるため軽いストレッチが効果的です。

温浴と呼ばれており一般的な入浴温度とされています。

## 38～37℃

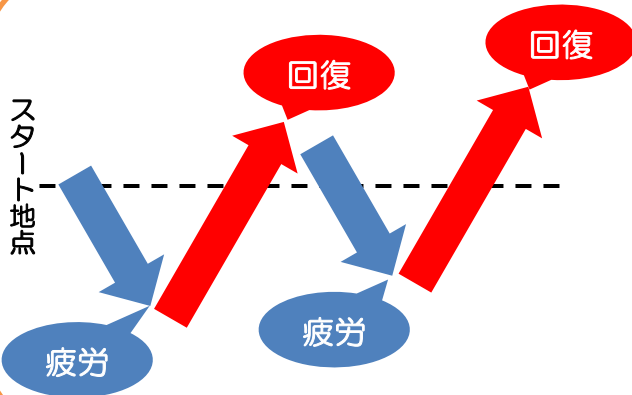
副交感神経に刺激を与えるので眠気を誘います。リラックス効果も大きく、疲労回復や肩こりの解消に良いとされています。末梢血管が拡張し心臓の負担が軽くなることで血圧の低下が見込めます。

微温浴と呼ばれており、ぬるめの温度とされています。

高温浴⇄温浴⇄微温浴

# スポーツとお風呂について

- ・スポーツをすることによって、体（筋肉）は疲労し、筋肉は破壊されます。「休息」を取り入れることで筋肉は徐々に修復されていきます。



左図はトレーニングをして体が疲労した状態と十分に休息がとれて回復していく様子を示しています。これができていると、元の能力より高いレベルに到達すると言われていています。この現象を超回復といえます。

効率よく疲労回復を行うために「ヒートショックプロテイン」を増やすことが近道です。

「ヒートショックプロテイン」とは「傷んだ細胞を修復する働きを持つ蛋白質」のことをいいます。

下記の5つのポイントを抑えた入浴法を行うことで、「ヒートショックプロテイン」を増やすことが期待できます。

入浴前の水分補給  
(目安は500ml)

お風呂の温度は40℃～42℃

入浴中の理想の体温は38℃

入浴後は10～15分体温を保温する

保温後は自然に体温を戻す

「ヒートショックプロテイン」を増やす入浴法で、疲労をためないようにしましょう。

続いては、健康に関する入浴法です。

# 高齢者のための健康入浴法



入り方を間違えると命に関わる場合があります。

高温度や出浴時の脳血流減少などによる意識障害で心肺停止あるいは溺死に至るケースが多く、年間1万9千人の高齢者が浴槽内で死亡しています。



特に高齢者の方は以下のことに注意しましょう。

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ・お湯は少なめにしておき体への負担を配慮しましょう。（溺れるリスクも抑制できます。）
- ・浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ・アルコールが抜けるまで入浴は控えましょう。また食後すぐの入浴は控えましょう。
- ・降圧剤を入浴前後に服用しないようにしましょう。

安全な入浴で毎日健康生活をおくりましょう。

参考文献  
「消費者庁 New Release」  
「株式会社バスクリンHP」



【指定管理者】  
公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・  
公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体

