

## Part 1

# 疲れが吹き飛ぶ 「浴槽入浴」のチカラ

運動をして疲れたカラダにオススメなのが、お湯につかる「浴槽入浴」です。疲れのメカニズムを解き明かし、疲労回復に効果的な入浴方法をご紹介します。



## 運動の疲れの 原因は筋肉疲労



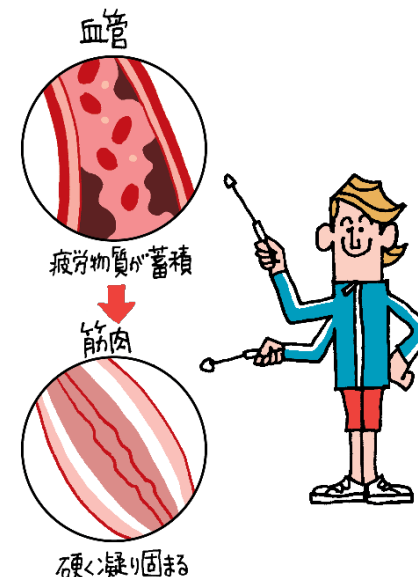
健康の維持やストレスの発散など、日々の運動は私たちのカラダもココロもリフレッシュさせてくれます。でも、運動には「疲労」がつきもの。軽い運動でも、ハードな運動でも、筋肉に疲労が蓄積するのです。せっかく運動でリフレッシュしたのに、疲れは次の日に持ち越し……などということになったら困りモノです。

じつは、立ったり座ったりし続けるだけでも、筋肉は常に働いています。筋肉の疲労は、運動時はもちろん、日常生活においても避けることのできない現象なのです。

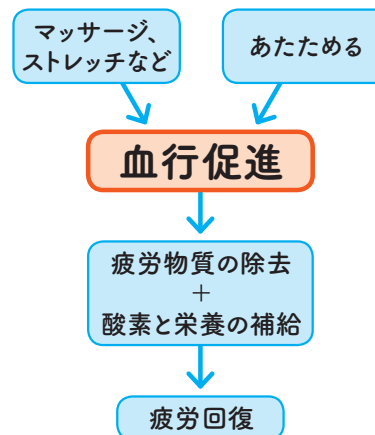
## カラダに疲れを もたらず疲労物質

筋肉疲労の原因はさまざまですが、そのひとつは乳酸に代表される「疲労物質」にあるといわれています。

血液には、酸素や栄養をカラダのすみずみまで行き渡らせる役割があります。ところが、運動をすると疲労物質が発生して、血液の循環が悪くなります。そして、筋肉が酸欠状態になって硬く凝り固まり、カラダに疲れをもたらします。



### 疲労回復のメカニズム



## 疲労回復のカギは 血行促進!

カラダの疲れは休息することで少しずつ軽減されていきますが、効率よく筋肉疲労を回復したいなら、血行を促進させ、疲労物質を速やかに除去しましょう。体をあたためたり、マッサージをしたりすることで血流がスムーズになると、疲労物質が除去されて、新鮮な血液が心臓から全身へと供給されます。

この冊子では、誰でも簡単にできる血行促進の方法として、お湯につかる「浴槽入浴」を紹介していきます。