

半身浴と全身浴を効果的に使い分けよう!

長時間ゆっくりお湯につかりたいなら、みぞおちあたりまでの「半身浴」、短時間ですませたいなら肩までつかる「全身浴」を。いずれも血行促進の効果があるので、自分にマッチした入浴スタイルを選びましょう。

半身浴

カラダへの負担が少なく長時間入浴できるため、カラダの芯まであたたまります。

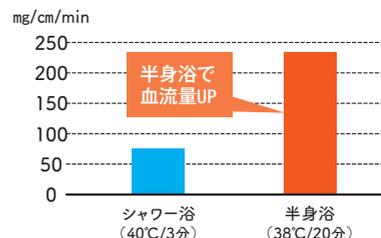
入浴時間の目安
20~30分程度



半身浴のいいところ

- ◎ 血行促進効果で疲労回復
- ◎ ゆっくり入浴したいときに!
- ◎ リラックスもできる

● 足甲部皮膚の血流量



「シャワー浴」と「半身浴」をした際の足甲部皮膚の血流量を比べると、半身浴のほうが多いことがわかりました。

東京ガス(株)調べ

全身浴

時間に余裕がないときにピッタリ。温熱・水圧・浮力の効果を最大限に生かします。

入浴時間の目安
10分程度



全身浴のいいところ

- ◎ 血行促進効果で疲労回復
- ◎ 短時間の入浴にオススメ!
- ◎ 肩の疲労も取れ、肩こりの解消も

● 入浴後の肩こりの度合いの変化

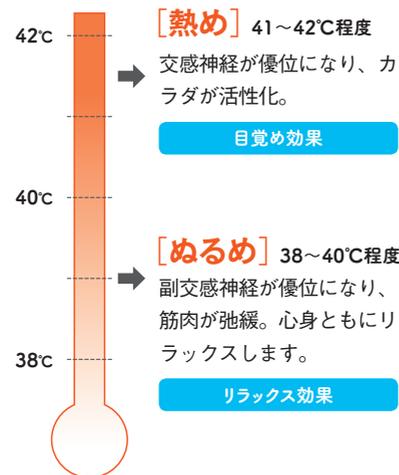


40°Cのお湯で10分間全身浴をすると、肩こりがやわらぎます。

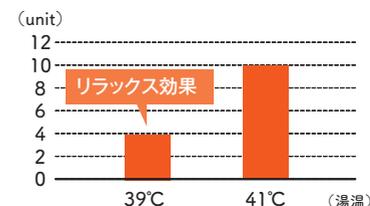
東京ガス(株)調べ

湯温は38~40°Cの「ぬるめ」がオススメ

湯加減の好みは人それぞれですが、筋肉疲労の回復を目的とした入浴なら、湯温は副交感神経が優位になる「ぬるめ」に設定しましょう。



● 湯温による交感神経系への影響



値が大きいほど交感神経系が優位であることを示しています。ぬるめのお湯のほうがリラックス効果を期待できます。

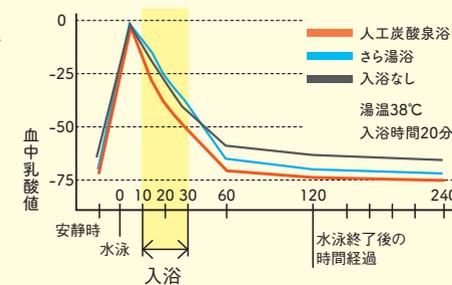
(株)バスクリン調べ

「人工炭酸泉浴」で疲労回復効果がさらにアップ!

炭酸ガス系の入浴剤*を入れた「人工炭酸泉浴」は、血液の循環を良くし、筋肉疲労の回復をうながす効果があるといわれています。400メートル個人メドレーを全力で泳いだ水泳選手が「人工炭酸泉浴」「さら湯浴(入浴剤なし)」「入浴なし」を行なった際の乳酸値の変化を測定したところ、人工炭酸泉浴がもっとも低下していることがわかりました。

*お湯の中で発泡するタイプ

● 血中乳酸値(疲労物質)の経時変化



花王(株)調べ

Column