

快適で安全な入浴のために

運動後の入浴で注意すべき3か条

疲れたカラダを癒してくれる入浴を、より快適に、より安全に楽しむために、次の3か条を守りましょう。

1. 激しい運動の直後は入浴を控えましょう

極度の疲労状態のときやカラダを激しくぶつけるような運動をした後、ズキズキするような痛みをともなう筋肉痛があるときは、筋肉が微細損傷を起こしている可能性があります。状態が落ちつくまで入浴を控えましょう。



2. 入浴前後の水分補給を忘れずに

長い時間お風呂に入ると、大量に汗をかきます。体内の水分が不足すると、汗が出にくくなって体温調整ができなくなったり、血小板が固まって血液の濃度が上昇したりしてとても危険です。入浴の前後にそれぞれコップ1杯の水を飲んでおきましょう。

3. 冬は浴室をあたためておきましょう

冬場、特に中高年の方が注意すべきは、浴室や脱衣所を十分にあたためておくこと。急激な気温の変化による血圧の変動は、脳血管障害などを引き起こす可能性があります。浴室暖房がない場合は、あらかじめシャワーを湯船に向けて出して、湯気で浴室をあたためておきましょう。



運動で怪我をしたときは入浴せずに「冷やす」

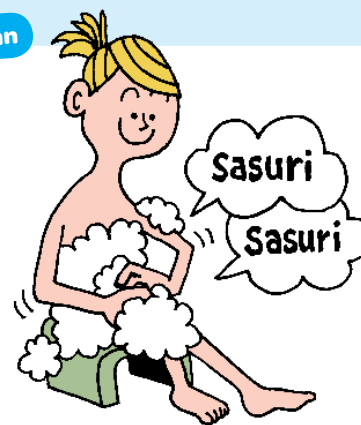
運動による筋肉疲労は浴槽入浴で解消されますが、ねんざや打ち身、骨折などの怪我をした場合は、入浴せずに「冷やす」ことが大切です。あたたためて血液の循環が良くなると、怪我が悪化する可能性があります。炎症がおさまるまで、入浴は控えましょう。

患部を湯船から出して入浴しても、ほとんど意味がありません。「温熱」や「水圧」の作用で血流が促進され、全身があたためられてしまうからです。



※自分自身で判断せず、応急処置がすんだら、必ず医師に相談しましょう。

Column



浴室でのマッサージには石けんを使おう!

入浴時間を有効に使いたいなら、カラダを洗う石けんの泡を使ったマッサージもオススメです。腕や脚などの疲労した部位をマッサージすれば、血行促進効果がさらに高まります。ただし、凝り固まった筋肉を力任せに押すと、筋肉を痛めてしまう恐れがあります。石けんを泡立てて滑りを良くし、手のひらや指の柔らかい部分を使って筋肉をやさしく圧迫しましょう。