

血行促進には 浴槽入浴が効果的

浴槽入浴には、「温熱」「水圧」「浮力」の作用があります。これら3つの相乗作用で血行が促進され、短時間で筋肉疲労の回復をもたらします。



体の芯まであたたまる 「温熱作用」

お風呂に入ると、お湯でカラダがポカポカとあたたまります。毛細血管が開いて血行が良くなり、疲労物質を除去しやすくなります。



血液を押し出す 「水圧作用」

お湯につかると、皮膚の表面に空気よりも重たい水の圧力（水圧）がかかり、マッサージと同じ効果が得られます。血液が心臓（上方）へと押し出され、血液の循環がうながされます。

体の緊張をほぐす 「浮力作用」

水中では、浮力が働いて体重が軽くなります。肩までお湯につかると、体重は陸上の約9分の1に。陸上で常に働き、緊張していた筋肉が重力から解放され、リラックスします。



筋肉疲労の回復には シャワーよりも浴槽入浴

日々の入浴を、シャワーだけで済ませていませんか？ 確かにカラダの汚れを落とすならシャワーだけでも十分です。でも、「筋肉疲労の回復」の効果を狙うなら、入浴の3つの作用が得られる浴槽入浴のほうが断然オススメです。

	シャワー浴	浴槽入浴
温熱作用	△	◎
水圧作用	△	◎
浮力作用	なし	◎

↓

疲労回復
小

↓

疲労回復
大



筋肉疲労タスク後に入浴（浴槽入浴、シャワー浴、入浴なし）を行ない、入浴後の筋肉疲労の回復度を調べると、浴槽入浴後は筋肉疲労が回復しやすいことがわかりました。

