

Introduction

運動の疲れは お風呂で解消!

近年、健康のためにスポーツを楽しむ人が増えています。
日々の運動で疲れたら、お風呂に入ってリフレッシュしましょう。
入浴は汗や汚れだけでなく、カラダの「疲れ」も
キレイに洗い流してくれます。



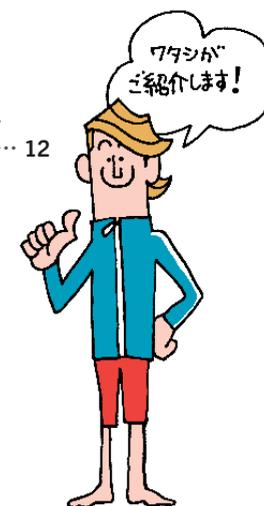
Part1 疲れが吹き飛ぶ「浴槽入浴」のチカラ

- 運動の疲れの原因は筋肉疲労 …… 3
- カラダに疲れをもたらす疲労物質 …… 4
- 疲労回復のカギは血行促進! …… 4
- 血行促進には浴槽入浴が効果的 …… 5
- 筋肉疲労の回復にはシャワーよりも浴槽入浴 …… 6
- 半身浴と全身浴を効果的に使い分けよう! …… 7
- 湯温は38~40℃の「ぬるめ」がオススメ …… 8
- column 「人工炭酸泉浴」で疲労回復効果がさらにアップ! …… 8
- 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 …… 9
 - 運動で怪我をしたときは、入浴せずに「冷やす」 …… 10
- column 浴室でのマッサージには石けんを使おう! …… 10

Part2 入浴+ストレッチでパフォーマンスUP!

- 入浴中のストレッチにはプラスαの効果がある! …… 11
- インナーマッスを鍛えて運動できるカラダをつくろう …… 12
- ストレッチに適した湯温は? …… 12
- 「5分」でできるお手軽ストレッチ …… 13
- 入浴+ストレッチを終えたら …… 15
- column バスタイムをもっと快適に! …… 16

Interview 北京オリンピック銅メダリスト 朝原宣治さんに聞くアスリートの入浴スタイル …… 17



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。

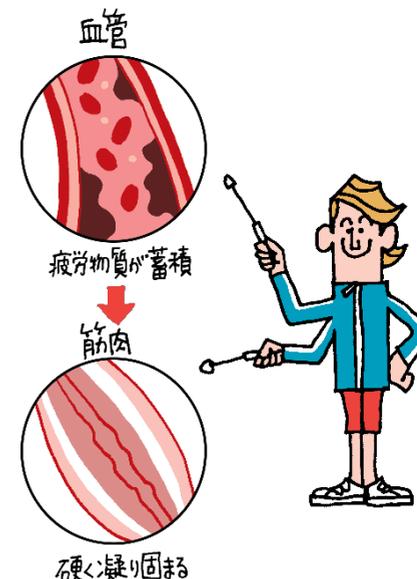
じつは、立ったり座ったりし続けるだけでも、筋肉は常に働いています。筋肉の疲労は、運動時はもちろん、日常生活においても避けることのできない現象なのです。



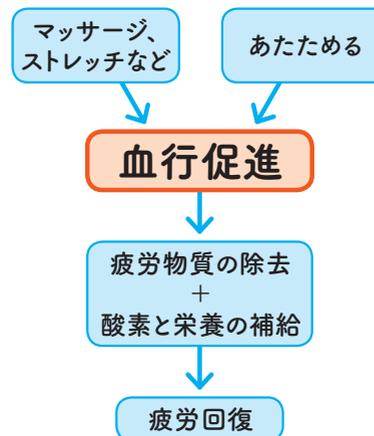
カラダに疲れを もたらず疲労物質

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。

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	◎

↓

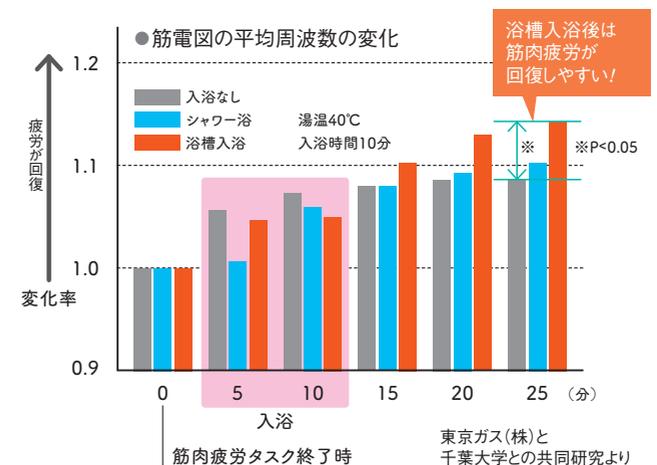
疲労回復
小

↓

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。



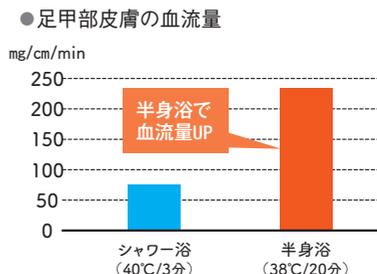
半身浴と全身浴を効果的に使い分けよう!

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

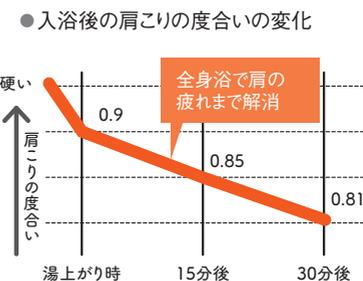
「シャワー浴」と「半身浴」をした際の足甲部皮膚の血流量を比べると、半身浴のほうが多いことがわかりました。

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

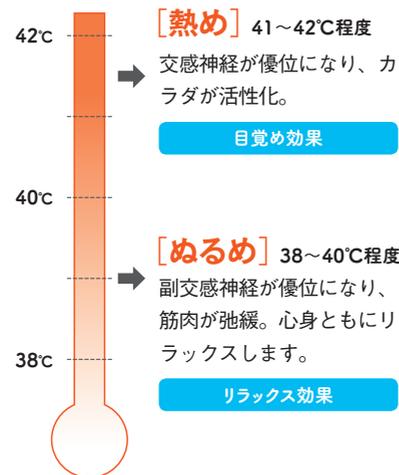
- ◎ 血行促進効果で疲労回復
- ◎ 短時間の入浴にオススメ!
- ◎ 肩の疲労も取れ、肩こりの解消も

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。

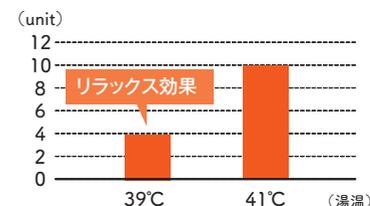
東京ガス(株)調べ

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。

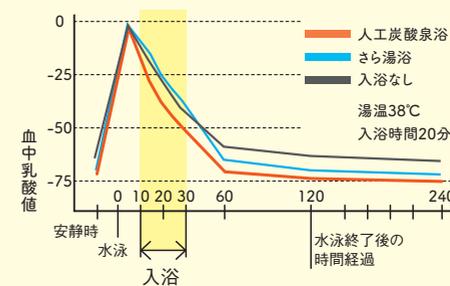
(株)バスクリン調べ

「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

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。

Part 2

入浴+ストレッチで パフォーマンスUP!

疲労回復に効果的な入浴方法がわかったら、次はステップアップした入浴法を実践してみましょう。入浴中に行なうストレッチは血行促進だけでなく、「運動できるカラダ」をつくってくれます。



入浴中のストレッチには プラスαの効果がある!

お湯につかったまま簡単なストレッチをするだけで、通常の入浴以上の血行促進がもたらされます。さらに、インナーマッスルを強化することで関節の柔軟性が向上するなどプラスαの効果も期待できます。

入浴中のストレッチは、運動後はもちろん、日々のカラダのメンテナンスにも最適なのです。

入浴中のストレッチの効果

浴槽入浴

温熱作用
水圧作用
浮力作用

+

ストレッチ

さらなる血行促進
筋肉の柔軟化
関節可動域の拡大



パフォーマンス
UP!



インナーマッスルを鍛えて 運動できるカラダをつくろう

私たちが日常的に使っている筋肉は、「アウターマッスル」と呼ばれる表層の筋肉です。一方、「インナーマッスル」は関節のまわりにある深層の筋肉。カラダを支え、関節を安定して動かす役割を果たしています。

浮力が得られる水中であれば、アウターマッスルを使う必要がないため、普段は鍛えづらいインナーマッスルを小さい負荷で鍛えられます。インナーマッスルを強化することで関節の可動域を拡大し、「運動できるカラダ」をつくりましょう。



13ページで紹介する「腕の振り子運動」を水の外と中でそれぞれ試してみましょう。水中ではアウターマッスルが使われていないため、表面の筋肉がやわらかく感じられると思います。

ストレッチに 適した湯温は?

入浴中のストレッチは、水圧や浮力の効果を最大限に生かせる「全身浴」で行なうのが基本です。肩までつかってストレッチをすることで、インナーマッスルが効率よく鍛えられます。

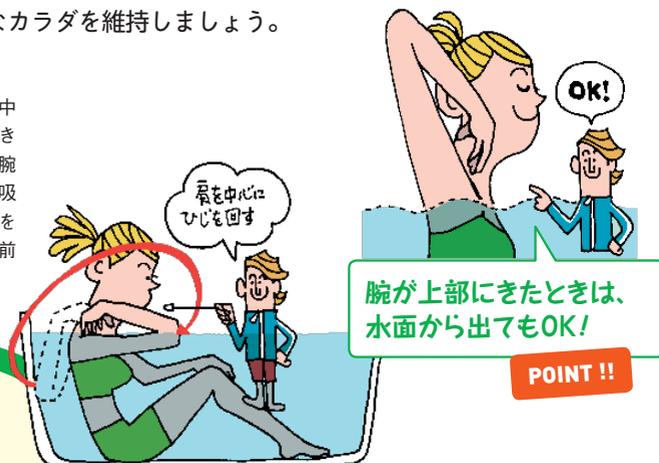
ストレッチを行なう場合、通常の「ぬるめ」(38~40℃程度)よりも低め(36~39℃程度)の湯温に設定しましょう。



「5分」でできるお手軽ストレッチ

筋肉疲労の回復とパフォーマンスアップに効果的な入浴中のストレッチをご紹介します。毎日ではなくても、週に2~3回行なえばOK! 日々の入浴に取り入れて、いつまでも若く健康的なカラダを維持しましょう。

右手の指先で右肩に触れ、肩を中心にして右腕を前後各5回、大きく円を描くようにまわします。腕が後ろにあるときに鼻から息を吸い、前に出したときに口から息を吐きましょう。左腕も同様に、前後各5回まわします。



START!

肩まわし

左右それぞれ
前後5回ずつ

肩甲骨周辺筋肉の弛緩

腕の振り子運動

左右10回ずつ

肩甲骨周辺のインナーマッスル強化
肩こり解消

POINT !!
手先から肩までの軸がぶれないように!

水面に沿って右手を水平に伸ばし、肩を軸にして左右に10回揺らします。振り幅は15センチほど。水の抵抗を感じながら、ゆっくりと動かしましょう。同様に、左手を伸ばして左右に10回揺らします。



合掌の前後

前後5回

肩甲骨周辺のインナーマッスル強化
肩関節の安定化

胸を張って背中を浴槽につけ、両手を合わせて合掌のポーズを作ります。手首を軸にして、前後に5回ゆっくり倒します。手前に倒したときに鼻から息を吸い、前方に倒したときに口から息を吐きましょう。

POINT !!
ひじから手首までを水平に!



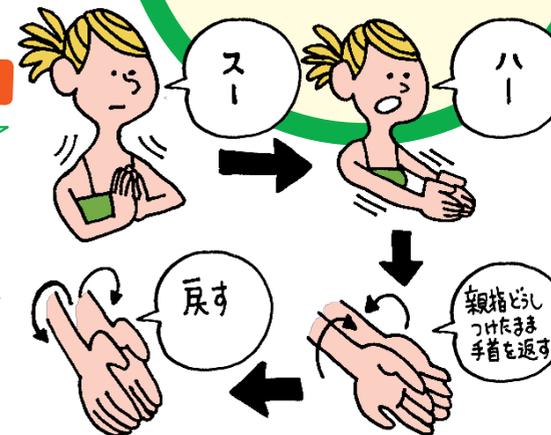
合掌の前ひねり

5回

肩甲骨周辺のインナーマッスル強化
肩関節の安定化

POINT !!
力を抜いて、ゆっくりと動かす!

合掌の状態から水面に沿って両腕をまっすぐ伸ばし、親指同士が離れないように手のひらを下から外側に裏返して、元に戻します。この一連の動作を5回繰り返します。腕を伸ばすときに口から息を吐き、合掌の状態に戻るときに鼻から息を吸いましょう。



Column

バスタイムをもっと快適に!

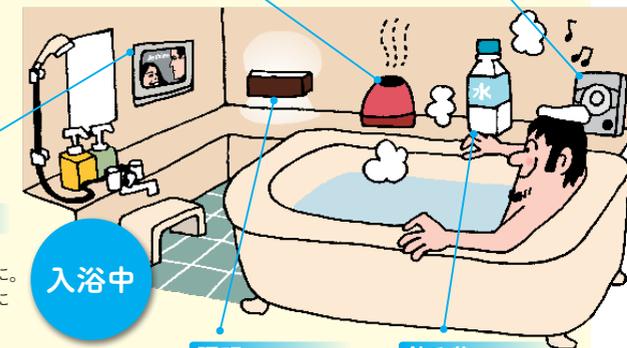
照明や香り、タオルなど、リラックス効果のあるアイテムを使えば、バスタイムはより快適で楽しいものになります。

香り

アロマの香りで、くつろぎのバスタイムを演出。疲れたココロとカラダがリフレッシュします。

音楽

浴室用の音楽プレーヤーなどでお気に入りの音楽を楽しみましょう。



入浴中

テレビ

浴室テレビを設置すれば、さらなるリラックス空間に。ゆっくりと入浴したい人にはオススメです!

照明

低めの位置に設置した間接照明なら、「やさらざ」効果がアップ!

飲み物

入浴中は汗をかくので、水分補給を忘れずに。

飲み物

入浴を終えたら、水分補給のために飲み物を1杯。ハーブティーを飲むと、リラックス効果が高まります。

タオル

入浴後は、カラダの水滴と汗をしっかり拭き取りましょう。

照明

部屋の照明は、リラックスするために暗めに設定。「低位置」「暗め」「暖色系」の照明であれば、くつろぎ感がさらにアップします。

バスロープ

背中や首などに残った水滴、湯上がりに出た汗を効率よく吸収してくれます。

スリッパ

ふわふわしたパイル地のスリッパで、足元も心地よくしましょう。濡れた足でもOK!



入浴後

入浴+ストレッチを終えたら……

急に水圧がなくなると、血液が重力によって下がり、貧血などになる危険があります。入浴を終えたら、深呼吸をしてゆっくりと浴槽から出ましょう。

入浴後は心臓と足の位置が同じ高さになるように横になり、15分ほど休息。こうすることで、血液が全身にまんべんなく行き渡ります。

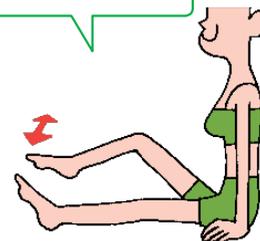
FINISH!

足の振り子運動
左右10回ずつ

下肢のインナーマッスル強化
股関節痛解消

POINT !!

ひざは曲げてOK!



足を水中で伸ばし、水平に揺らす

水中に伸ばした右足を少し浮かせて、股関節を軸にして左右に10回揺らします。振り幅は15センチほど。軸がぶれないように、ゆっくりと動かしましょう。同様に、左足を左右に10回揺らします。



横になって
15分休息!

※ストレッチをしすぎると、かえって筋肉を痛めてしまうこともあります。カラダと相談しながら、自分に合ったペースで行なうのが重要です。また、浴槽で滑って怪我をしないように、ストレッチをする際は十分に注意しましょう。

日々の運動を120%楽しむために

今回は「運動と入浴」をテーマに、さまざまな入浴法をご紹介しました。いずれも、いつもの入浴に取り入れられる簡単なものばかりです。お好みの入浴法を実践して、日々の運動を楽しめる、健康的なカラダづくりに役立てましょう。

Interview

北京オリンピック銅メダリスト 朝原宣治さんに聞く アスリートの入浴スタイル



2008年の北京オリンピック男子4×100メートルリレーでアンカーをつとめ、悲願の銅メダルを獲得した朝原宣治さん。20年の選手生活を終え、大阪ガスで後進の指導にあっている朝原さんに、現役時代と現在の入浴について話をうかがいました。

入浴は疲労回復とリラックスの場

陸上競技というのは、基本的には個人種目です。コーチなどから技術的な指導は受けませんが、コンディションの管理は個々の選手にゆだねられています。言い換えれば、いかに自己管理を徹底するかというのが重要なんです。そのため、入浴に関しても、選手たちはそれぞれ自分なりのこだわりを持っていますね。

僕は選手時代、練習後にシャワーだけでは

なく必ず湯船につかってカラダをあたためるようにしていました。お風呂から上がって就寝前にストレッチをしておくと、翌日の練習時にカラダがずいぶん楽になります。疲労の回復はもちろんですが、リラックスするために入浴中に本を読んだり、音楽を聴いたりもしました。

運動をしてカラダが熱を持ったら冷やして、カラダが冷えたらあたためる。これが疲労回復の基本的な流れです。陸上競技では膝のまわりや太ももの裏の筋肉が疲労して熱を持つので、練習や試合の直後に「アイシング」して冷やします。入浴するのはそのあと数時間してからです。

夏場でも冬場でも、練習後にカラダ全体が熱を持っているときは、筋肉を弛緩させるために「ぬるめ」のお湯に長めにつかりました。特に乾燥する冬場は、湯気で器官を潤し、風邪を防ぐことも意識しながら入浴していました。

温泉や入浴を日常に取り入れるドイツのアスリートたち

大阪ガス入社後の1995年から留学していたドイツでは、地域ごとにスポーツ施設が充実していました。サッカー場、室内練習場、陸上トラックなどがあって、シャワーとサウナ、ぬるめのお湯につかれる浴槽などの入浴設備

も整っていました。ドイツのアスリートは、温泉や入浴を日常的に取り入れていることが多いようです。

留学先はシュトゥットガルトにあるパート・カンシュタットだったのですが、「パート」とはドイツ語でお風呂のこと。つまり、温泉が出る地域だったんです。練習場の近くには、水着を着て入るスパ（温泉）のような広いプールがあって、怪我の回復を早めるためによく利用しました。

最近の選手は入浴のことをよく知っています

現役を引退して、今は選手から指導する立場に変わりました。最近の選手はけっこうお風呂好きで、入浴をうまくコンディション管理に取り入れていますよ。僕よりもよく知っているのではないのでしょうか。健康ランドみたいところに練習後にみんなで行っているようですし、合宿所の入浴施設なども上手に活用していると思います。

日本代表選手がトレーニング合宿に使う東京都北区の味の素ナショナルトレーニングセンターには、「勝湯（かちのゆ）」という大浴場があって、通常のお風呂のほかに、寝そべて入れる泡風呂やサウナ、水風呂もあります。それぞれの部屋にもバスタブがあり、入浴剤が置かれているんです。日本代表の短距離チ



味の素ナショナルトレーニングセンターの宿泊施設内にある大浴場「勝湯」。この縁起がよい名称のお風呂で、選手たちは疲れを癒す。

ームは、いつも山梨県にある温泉旅館で合宿をしています。今年もロンドンオリンピックに向けて、合宿を行いました。

子どもと入浴もお風呂も今は楽しみ

結婚して子どもができて、入浴の環境や役割もずいぶん変わってきました。

今は、子どもと一緒に風呂に入るのが僕の日課です。長女は小学校3年生で、長男は幼稚園の年長さん。次女はまだ0歳です。3人をお風呂に入れるのは本当に大変ですが、子どもたちとゆっくりと会話をする時間がとても楽しいんです。

一緒に入浴すると、子どもたちの成長も実感できますよね。長女は北京オリンピックに連れて行きましたし、長男も僕の走っている姿を映像などでよく見えています。もし子どもが「陸上をやりたい」と言ったら、もちろん応援してあげたいと思います。



朝原宣治（あさはらのぶはる）

1972年、兵庫県生まれ。同志社大学卒。高校時代から陸上競技に本格的に取り組む。大阪ガス（株）に入社後の1996年、アトランタでオリンピック初出場。2008年には北京オリンピックに出場し、男子4×100メートルリレーで銅メダルを獲得した。同年9月に現役を引退。妻は元シンクロナイズドスイミング選手でバルセロナオリンピック銅メダリストの奥野史子さん。一男二女の父でもある。