

浴育レター Vol.1 北京五輪直前 「アスリート発！入浴法」

～シャワーと浴槽をフル活用した筋疲労に効く入浴法とは～

湯まわり設備メーカーの(株)ノーリツ(本社：神戸市、代表取締役社長：神崎茂治、資本金：201億円、東/大証一部上場)は、「浴育」の一環として、からだのケアに細心の注意を払うアスリートの入浴方法について調べました。ノーリツ陸上部所属で前回の世界陸上 2007 のマラソンにも出場した小崎まり選手のコメントも紹介します。

「浴育」とは、「入浴に対する正しい知識を得る学習」という意味から「入浴を通じた情緒の発達や知識の育成」まで、広い意味での「お風呂の時間の活用の仕方に対する教育」を指します。

小崎まり選手にとってお風呂とは…



夏編

これから始まる夏の入浴は「ストレスをかけない入浴」を心がけています。アスリートの疲労回復にとってお湯に浸かるということは一年を通して大事なものですが、「入らないといけない」と使命感を持っていると気分が乗らないときなどに余計なストレスを感じてしまいます。小さなストレスでも競技に影響しかねないので、そんな時は無理をせずシャワーだけで済ませることもあります。お湯に浸かる場合もぬるめのお湯に短い時間浸かり、更にぬるめのシャワーを浴びて熱さを軽減します。夏はぬるめのお湯に少し浸かるだけでも汗をかくことが出来るのでその時間に本を読んだりして楽しんでいきます。お湯に浸かることは不思議とホッとできる大切な時間です。

冬編

冬、特にお風呂は私にとって必須アイテムです。冷え性の私は、部屋にいただけで足がどんどん冷たくなってしまいます。寒いので体を動かすなどいろいろ体を温める方法がありますが、寝る前などリラックスした気分になりたい時は、浴槽やほどよいバケツなどにお湯をはって足を温めます。10分もつけていればポカポカに温まりゆっくりとした気分になれます。



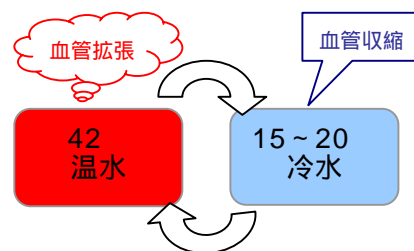
また冬はどうしても暖房で体も乾燥してしまいます。お風呂に入って体を温めることによって、血流もよくなり体の細胞も活性化しますし、お風呂の湯気は私たちの肌やのども一役かっています。私たちのようなアスリートは特に体が資本なので健康管理にもお風呂が役立ちます。

お風呂は心も体もぼかぼかにできて、さらに故障や病気の予防にも役立つので私にとってなくてはならない大切なひとときです。

アスリートの入浴法の常識

1. 温冷交代浴

温冷交代浴は、「42 程度の温水」と「15～20 程度の冷水」とを交互に浴びる入浴法です。血管が拡張、収縮を繰り返すため、心臓から血液を送り出す力が強くなり、低血圧気味の人に良いと言われています。また、血液循環が悪いことが原因でおこる冷えにも効果が期待できます。



アスリートの筋疲労に対しては、筋の血流量が増加することにより、疲労物質の除去が促進され、疲労回復効果があるため、筋肉の血流量を増やすことが重要ですが、単にお湯につかるというアプローチだけでは不足気味です。温冷交代浴には、局所的な血流量増加にとっても効果的で、疲労度を速やかに緩和してくれます。

方法

<スポーツ施設> 温水と冷水の2槽有る場合

1. 42 程度の熱めのお湯に、全身浴で、3～5分間入る。
2. バスタブから出て冷水（15～20 ）に1～2分つかる。
3. 1と2を3セットほど繰り返す。
4. 最後は水で終わるようにする。

<一般家庭> 一般家庭では2槽はないので、シャワーで代用します。

1. 42 程度の熱めのお湯に、全身浴で、3分間入る。
2. バスタブから出て、冷たいシャワー（15～20 ）を手や足に10秒かける。
3. 1と2を3セットほど繰り返す。
4. 最後は水で終わるようにする。

お風呂から上がる直前にまた水をかけると、温まって開いた毛細血管が引き締まり、心臓から最も遠く悪くなりがちな足先の血液循環も活発になります。

注意ポイント

身体への負担を考えて、いきなり冷たい水を全身にかぶるようなことはしないようにしましょう。冷水を使用するときには、心臓から遠い部分から少しずつかけていくようにします。また、温冷交代浴は心臓にかかる負担が大きくなるので、循環器系統に心配のある人は避けましょう。

小崎選手コメント



炎症でない場合の故障や疲労の多い箇所に集中的に冷水のシャワーをかけます。一度温まってからかけるのがポイントです。（炎症がある場合に温めるのはNGです）

2. 足浴

両足が入る大きさの洗面器やバケツなどに40 くらいの湯を注ぎ5分ほど足を入れる入浴法です。足を温めると体全体も温まり、冷えの防止に大きな効果があります。アスリートの場合、シャワーを浴びる機会が多いため（1日2,3回以上）体に負担のかかる全身浴よりも手軽な足浴を好む傾向にあります。

小崎選手コメント



マラソンは手足を出して走るの、特に冷え性の私は、寒い時期の試合直前には足浴をすることもあります。

運動をする人にお勧め～リンパ還流をよくする「シャワー浴」

末端からリンパ腺へ、リンパ液はゆっくりと心臓に動きます。そこで末端（手足の先）から心臓へシャワーの圧力をかけ、シャワーのマッサージ効果でリンパ還流を促すシャワー浴が運動をする方にはお勧めです。

本格的なスポーツマッサージではなく、お風呂タイムを利用してできる手軽なマッサージです。シャワーの圧力を何通りかに変えるとむくみが取れます。手で行うマッサージよりもシャワーで行うやわらかい刺激のほうが実は効果的です。

小崎選手コメント



夏はぬるめのシャワーをリンパの通る首筋や足の付け根に浴びると体も心もスッキリします。

ノーリツ女子陸上競技部

1992年創部のノーリツ女子陸上競技部は、全日本女子駅伝や世界陸上選手権などの国際大会に出場しています。



本件に関するお問合せ先

(株)ノーリツ広報・IR室
担当：松田、寺島
電話：078-334-2801