

2012年9月20日

**風呂文化研究会が 「運動とお風呂のいい関係～日々の入浴で健康に～」
(浴育のすすめ VOL.5) を WEB に掲載**

東京ガス株式会社
株式会社アイシーエル
内野株式会社
花王株式会社
TOTO株式会社
株式会社ノーリツ
株式会社バスクリン
パナソニック株式会社
株式会社 LIXIL

風呂文化研究会*は、「お風呂をもっと楽しく気持ちよくしたい」と考える企業が研究、情報発信を行っています。近年は「浴育」を提唱し、2007年からツール作成やイベント開催などを行っています。今回「**浴育のすすめ**」シリーズVOL.5「**運動とお風呂のいい関係**」をWEB上に掲載しました。

※風呂文化研究会：1990年発足。（代表：東京ガス株式会社都市生活研究所 所長 島村俊哉）

「浴育」関連実績

- ・レポート「浴育のすすめ」(VOL.1/2008年3月)・WEB絵本「おふろにはいろう！」(VOL.2/2010年3月)
- ・WEB掲載「健美浴の王道」(VOL.3/2010年11月)・WEB掲載「はじめての銭湯」(VOL.4/2011年10月)
- ・第3回(2009年)、第6回(2012年)のキッズデザイン賞を受賞。

今回作成しました「**運動とお風呂のいい関係**」では、運動後の疲労回復に最適な「浴槽入浴」と、さらに健康的なからだ作りに役立てていただける「入浴+ストレッチ」をご紹介します。年代を問わず健康のために体を動かすようにしている人は多くみられます。運動後の疲労回復にも「入浴」を効果的に取り入れていただければと考えています。

「浴育」とは、入浴を通じて生涯の心身の健康をより良く育むために、入浴の効果や入浴方法、お風呂の楽しみ方などを学ぶことです。

具体的には、子どもから高齢者まで、安全でリラックスできる「ぬるめのお湯での浴槽入浴」を習慣にして、生涯にわたり心身の健康によい入浴法を実践していただきたいと考えています。

風呂文化研究会では、今後も、安全面はもちろん、リラックス、美容、健康など様々な入浴の効果や楽しみ方を提案し、より多くの方の入浴習慣づくりに貢献していきたいと考えています。

「**運動とお風呂のいい関係**」は、風呂文化研究会加盟の下記10社が共同で、作成しました。

東京ガス株式会社（社長：岡本毅）、株式会社アイシーエル（社長：勝浦清貴）、内野株式会社（社長：内野信行）、大阪ガス株式会社（社長：尾崎裕）、花王株式会社（社長：澤田道隆）、TOTO株式会社（社長：張本邦雄）、株式会社ノーリツ（社長：國井総一郎）、株式会社バスクリン（社長：古賀和則）、パナソニック株式会社（社長：津賀一宏）、株式会社LIXIL（社長：藤森義明）

※「浴育」「浴育のすすめ」は東京ガス株式会社の登録商標です。

下記URLより、自由に閲覧、ダウンロードしてご利用いただけます。詳細は別紙のとおりです。

<http://www.toshiken.com/bath/>

<報道機関からのお問い合わせ>

東京ガス株式会社 広報部 西川（にしかわ）・上南（じょうなん） TEL03-5400-3886



1. 発行 2012年9月
2. 著者 風呂文化研究会（代表 東京ガス都市生活研究所 所長 島村俊哉）
3. URL <http://www.toshiken.com/bath/>
ダウンロードし、PDFファイルにてプリントアウト可能。（A4/10シート）
4. 内容 **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
カラダに疲れをもたらす疲労物質
疲労回復のカギは血行推進
血行推進には浴槽入浴が効果的
筋肉疲労の回復にはシャワーよりも浴槽入浴
半身浴と全身浴を効果的に使い分けよう！
湯温は38～40℃の「ぬるめ」がオススメ
column：「人口炭酸泉浴」で疲労回復効果がさらにアップ！
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
・運動で怪我をしたときは、入浴せずに「冷やす」
column：浴室でのマッサージには石けんを使おう！
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！
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
ストレッチに適した湯温は？
「5分」でできるお手軽ストレッチ
入浴+ストレッチを終えたら
column：バスタイムをもっと快適に！
**Interview 朝原宣治さん（北京オリンピック銅メダリスト）に聞く
アスリートの入浴スタイル**
5. 監修 山本利春教授（国際武道大学スポーツトレーナー学科）
須藤明治教授（国土舘大学体育学部）
6. 問合せ 東京ガス 都市生活研究所 TEL03-5400-7555