

2020年はお風呂タイムを使った“風呂活”
8割以上が感じている慢性疲労をリフレッシュするための正しい「入浴法」とは？
スポーツイヤーのバスタイムには浴槽ストレッチを実践してパフォーマンスアップ！

監修 国士舘大学教授 須藤明治先生

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:國井総一郎、資本金:201億円、東証一部上場)は、文部科学省スポーツ庁が実施している「スポーツエールカンパニー」※1に2019年12月に認定されました。スポーツイヤーとなる2020年を迎え、運動を積極的にしている「アクティブ層」(889名)と、消極的な「パッシブ層」(891名)に疲労回復方法に関する実態調査を実施しました。今回の調査で明らかとなった「疲労回復と入浴方法」との関連性について、日本における水中運動の第一人者として多方面で活躍している、国士舘大学体育学部教授の須藤明治先生に、お話を伺いました。※1の説明は5ページ目に記載

＜スポーツイヤー突入！疲労＋入浴の実態＞

■疲労回復には「入浴」を活用！入浴方法で実は差が出る回復具合

- 日常的に疲労を感じている人は、アクティブ層では88.2%なのに対し、パッシブ層では82.2%と、運動に積極的なアクティブ層の方が疲労を感じているという実状が窺えます。(グラフ①)
- 疲労回復方法のTOP5は、アクティブ層では「マッサージ」「運動」「ストレッチ」を抑えて「入浴」を挙げる人が62.0%と最も多く、パッシブ層でも「睡眠」の次に51.6%の人が「入浴」を挙げています。(グラフ②)さらにアクティブ層、パッシブ層共に入浴の目的を「疲労回復のため」と6割以上が回答しており、どちらの層にとっても「入浴」は疲労回復方法として定番化している実態が窺えます。(参考グラフ⑤)
- アクティブ層、パッシブ層ともに共通しているのは、シャワー浴派に対して浴槽入浴派が約6割を占め、冬は「40～42℃」、夏は「38～40℃」に設定した浴槽に、10分～20分近く全身浴をしている人が多い(約7割)という入浴方法です。(参考グラフ①、②、③、④)
- その一方で大きく異なるのは、浴槽入浴⇄冷水シャワーを複数回続ける「温冷交代浴」を実践している人が、アクティブ層では39.9%いるのに対し、パッシブ層では僅か7.1%しかないという点です。(グラフ③)
- 入浴後の疲労回復の実感値として、アクティブ層では70.5%が実感しているのに対し、パッシブ層では40.1%に留まっています。(グラフ④)「温冷交代浴」への取り組みの違いが疲労回復度合いにも大きく影響し、積極的に実践する人が多いアクティブ層は、疲労回復を実感していることが窺えます。

グラフ①【日常的な疲れの感じ方】
(アクティブ層 n=889 パッシブ層 n=891)



グラフ②【疲労回復方法 TOP5】
(アクティブ層 n=889 パッシブ層 n=891)

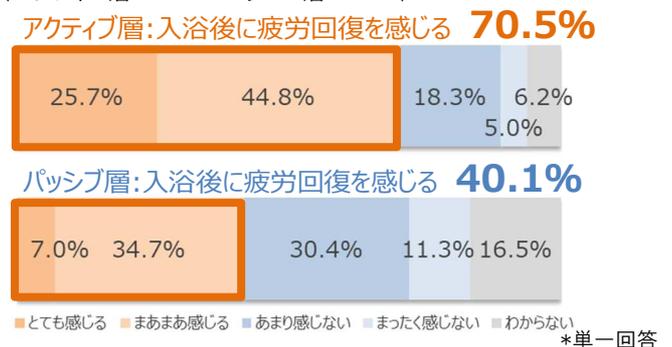
アクティブ層		パッシブ層	
1位	入浴 62.0%	1位	睡眠 62.7%
2位	睡眠 59.8%	2位	入浴 51.6%
3位	マッサージ 32.6%	3位	特にない 16.9%
4位	運動 30.5%	4位	食事 15.0%
5位	ストレッチ 23.5%	5位	マッサージ 13.6%

*複数回答

グラフ③【温冷交代浴】
(アクティブ層 n=889 パッシブ層 n=891)



グラフ④【入浴後の疲労回復】
(アクティブ層 n=889 パッシブ層 n=891)



慢性疲労や運動疲労の軽減が期待できる効果的な入浴方法に加え、日常時や運動時のパフォーマンスアップにつながる入浴中のストレッチ方法について須藤明治先生に教えてもらいました。

＜慢性疲労・運動疲労回復に取り入れたい入浴スタイル＞

■まずは知っておきたい浴槽入浴の3つのメリット

浴槽入浴にはシャワー浴では得られない「温熱効果」「水圧効果」「浮力効果」3つの効果があり、疲労回復には浴槽入浴がおすすめです。

- ①「**温熱効果**」身体がポカポカと温まり、血管が広がることで血流を改善。
- ②「**水圧効果**」浴槽に浸かるだけで加圧効果があり、下半身や抹消の血液を心臓へ押し流し、血液の循環を促進。
- ③「**浮力効果**」浮力によって筋肉が重力から解放され、血流の流れを促進。

これらトリプル効果により、血流が促進されリンパの流れを改善し、下半身に溜まった老廃物を効率よく押し流すことで疲労回復に役立ちます。

■入浴前・中・後の心得

＜入浴前＞

- ・冬場は急激な気温の変化で起こるヒートショックに注意し、脱衣所や風呂場を暖めましょう。
- ・入浴中は発汗などで体内の水分が失われ脱水症状を起こす可能性があるため、入浴前にコップ一杯のお水を飲みましょう。
- ・食後すぐの入浴は消化活動を妨げてしまう可能性があるため、食前の入浴がおすすめです。

＜入浴中＞

- ・浴室環境によって浴槽の湯温は前後しますが、冬場は38～39℃程度、夏場は36～37℃程度がおすすめです。特に冬場は40℃以上の熱めの湯温でも問題ありませんが、後述の浴槽ストレッチをする場合は、血流が良くなるため39℃程度まで下げることをおすすめします。
- ・浴槽に浸かる時間は、12分から20分未満を目安としましょう。長時間の入浴は、めまいやのぼせの原因になったり、副交感神経系が抗進してしまい心停止や意識の低下を招くことにもつながるので注意しましょう。

＜入浴後＞

- ・お風呂から出た後に再発汗で体が温まるため、その後クールダウンする時間が必要です。そのため、眠る1～2時間前に入浴を済ませておきましょう。就寝時に体温を下げるのが、質のよい眠りには重要です。

■疲労回復レベルが高いのは半身浴より全身浴

浴槽入浴にはみぞおちのあたりまで浸かる「半身浴」と、肩まで浸かる「全身浴」がありますが、浴槽に深く浸かるほうが「水圧」も「浮力」もより強く受けることができます。「水圧」は水位が深くなるほど高まり、全身浴では一般的に半身浴の約4倍の水圧がかかることとなります。「浮力」は身体を水中に沈めるほど身体の重みを感じなくなります。つまり、全身浴のほうが、浴槽入浴効果を発揮することができるのです。但し、体力に自信のない人は半身浴をおすすめします。

■アスリートも実践している「温冷交代浴」

温冷交代浴とは、温かいお湯に浸かる温浴と、冷水を浴びる冷浴を交互に行う入浴方法のことをいいます。温浴は副交感神経、冷浴は交感神経をそれぞれ刺激するため、交互に行うことで自律神経のバランスを整え、免疫力を高めます。また血管の拡張と収縮により、血流が促進されることで、老廃物が除去しやすくなり、疲労回復にはとても効果的です。

温冷交代浴は、アスリートが取り入れている入浴方法として注目されていますが、冷水シャワーを使用することで、自宅で気軽に実践することができます。但し、体力に自信のない人は無理をしないようにしましょう。

＜温冷交代浴のやり方＞

- ① 15分程度、浴槽で温まります。
- ② 浴槽から出て冷たいシャワーを足から胸あたりまで掛けます。
- ③ 再び浴槽へ5分程度浸かった後、冷たいシャワーを浴びます。
- ④ 浴槽入浴→冷水シャワーを交互で4セット程度行います。

<リフレッシュ&パフォーマンスアップに取り入れたい入浴方法>

■ 浴槽ストレッチ→インナーマッスル強化→パフォーマンスアップの好循環

日常的に身体を動かすときは、主に身体の表面に近い部分に存在するアウターマッスルを使っています。一方、インナーマッスルは深層部にある筋肉で、肩関節、股関節、脊柱にあり、身体を支えるのに重要な役割を果たしています。インナーマッスルを鍛えることによって、関節が正常な位置に整えられ、運動能力の向上＝パフォーマンスアップが期待できます。インナーマッスルを鍛えるには、水中の「浮力」を活用することで負荷が少なくなり、無理なく取り組めます。

<ビギナー編>

● 上半身のインナーマッスル強化

腕を肩から前に伸ばし、水の抵抗を感じながら左右にゆっくり動かす。
10回程行ったら、逆腕を同様に行う。



● 下半身のインナーマッスル強化

片脚の膝を軽く曲げ水中に浮かせた状態で左右にゆっくり動かす。
10回程行ったら、逆脚を同様に行う。



アウターマッスルを動かさないよう、リラックスした状態で左右 15センチ程度の幅で行いましょう。

<レベルアップ編>

● 上半身のインナーマッスル強化

1) 胸を張り、両手を合わせて合掌する。手から肘の部分の部分を水平にし、手首を軸に前後にゆっくり倒す。これを繰り返して 5 回程度行う。



2) 合掌の状態から垂直に腕を伸ばし、小指が離れないよう手のひらを外側へ開き、元に戻す。これを繰り返して 5 回程度行う。



● 下半身のインナーマッスル強化

1) 両手で浴槽の縁をつかんで身体を支え、息を吸う。膝を曲げ、息を吐きながら脚全体を片側に倒す。



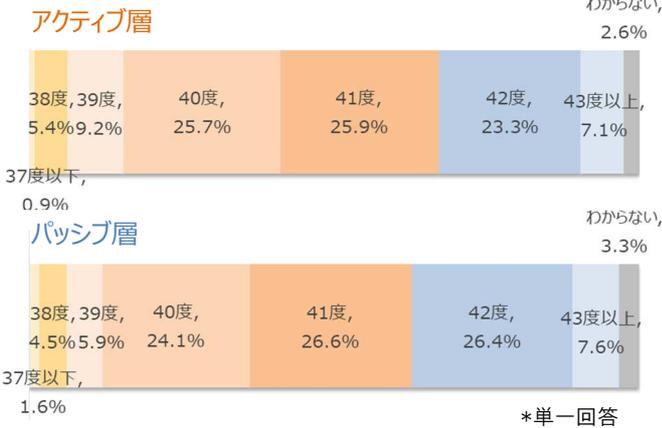
2) 息を吸いながら元に戻し、息を吐きながら脚全体を逆側に倒す。繰り返して往復を 8 回程度行う。



＜参考＞入浴と疲労に関する調査結果

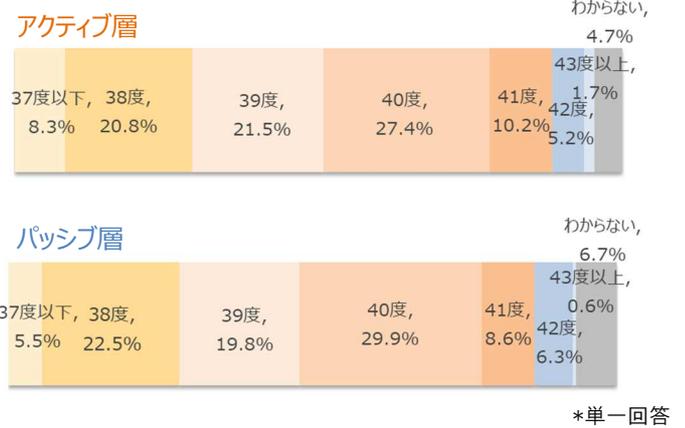
参考グラフ①【浴槽の設定湯温＜冬場＞】

(アクティブ層 n=889 パッシブ層 n=891)



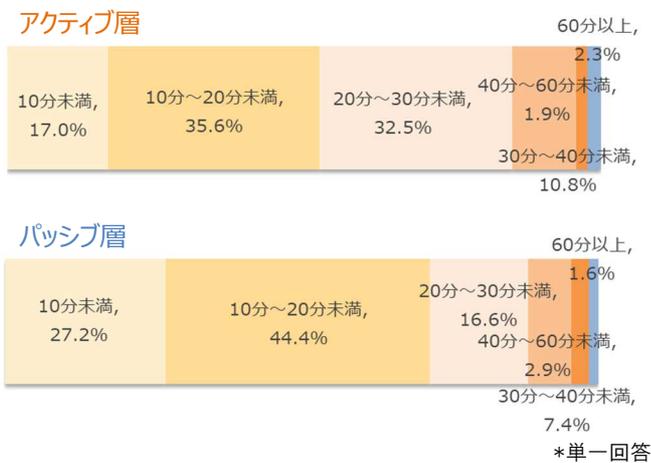
参考グラフ②【浴槽の設定湯温＜夏場＞】

(アクティブ層 n=889 パッシブ層 n=891)



参考グラフ③【浴槽に浸かる時間】

(アクティブ層 n=889 パッシブ層 n=891)



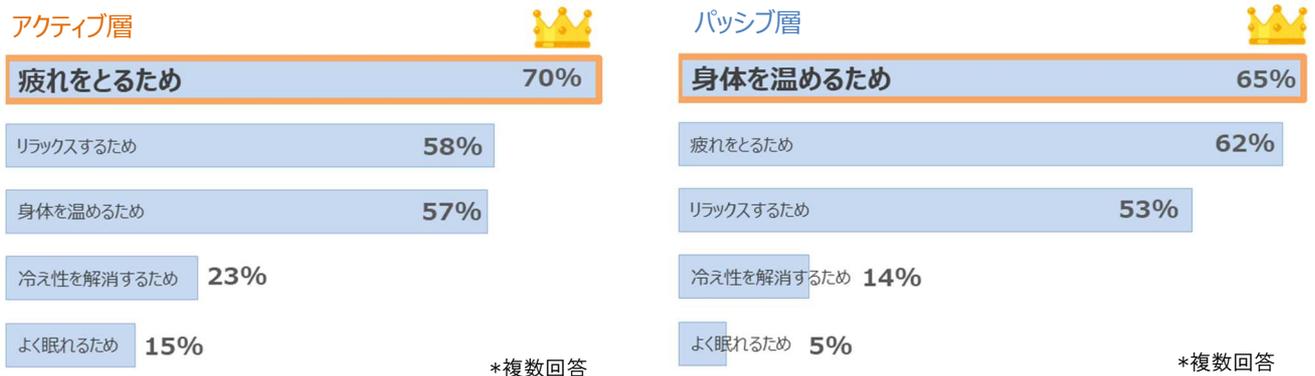
参考グラフ④【入浴スタイル(全身浴・半身浴)】

(アクティブ層 n=889 パッシブ層 n=891)



参考グラフ⑤【浴槽に浸る目的】

(アクティブ層 n=889 パッシブ層 n=891)



＜調査概要＞

- 調査時期: 2019年12月
- 調査対象: アクティブ層 (週に2回30分以上実施、週に4回以上30分未満実施) 889人(20代222人、30代223人、40代222人、50代222人)
パッシブ層 (運動はほぼ実施していない) 891人(20代222人、30代223人、40代224人、50代222人)
- 居住地 : 東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県、群馬県、茨城県、栃木県
- 調査方法: インターネット調査

すどう あきはる

監修者 須藤 明治



1965 年生まれ。体育学修士・医学博士。

鹿屋体育大学卒業後、同大学大学院修了、鹿児島大学大学院医学研究科博士課程、名古屋大学大学院医学研究科博士課程修了。

大分医科大学医学部文部教官助手を経て現在、国土舘大学体育学部教授

2015 年フラインク大学医学部温泉療法研究室留学。

日本体育学会員、日本体力医学会員、一般社団法人日本スイミングクラブ協会理事。

日本における水中運動の第一人者として「豊島園庭の湯」「バーデハウス久米島」のバーデプール及びアクアエクササイズのパログラム監修など多方面で活躍。競技力向上のスポーツ科学、中高齢者を対象とした運動処方、子供の発育発達に即したスポーツ指導法など、スポーツ科学の手法を活かし、多くの人々の健康増進に役立つ研究を目指す。

2013 年には NHK「あさイチ」で「ストリームライン体操」が紹介されたほか、テレビ各局にて数々の体操法を紹介し、話題を呼んでいる。

マネジメント：株式会社シンクバンク think-inform@thinkbank.jp

＜ノーリツが令和元年度「スポーツエールカンパニー」に認定＞※1

「スポーツエールカンパニー」とは、「働き盛り世代」のスポーツ実施を促進し、スポーツに対する社会的機運の醸成を図ることを目的として、従業員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取り組みを行っている企業を文部科学省スポーツ庁が認定するものです。当社は、社内スポーツ大会や始業前に簡単にできる体操の紹介など、従業員に対する積極的な健康促進の働きかけが評価され、2019 年 12 月に認定されました。今後も、安全で健康に配慮した職場づくりを通して、スポーツ推進に取り組んでまいります。

