



冬の疲労回復



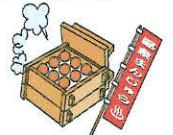
Hot Spring (温泉) 編

冬は寒さで血行不良が起こり、筋肉がかちかちにこわばり体力的にも疲れやすくなります。また、体温維持のために自律神経が活発に働くと過労状態になり、必要なときにうまく機能せず、疲れにつながることもあります。

今回は冬の疲労回復として、温泉をクローズアップしてみました。

● 温泉に入る効果

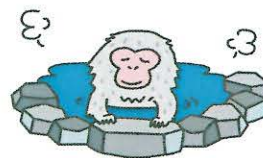
筋肉がほぐれてリラックスでき、温熱効果で血行も促進されます。それによって新陳代謝も高まり、体内に溜まっていた老廃物も排出されやすくなります。ぬるめの温泉なら副交感神経が活発になり、神経の緊張も取れて、ゆったりと落ち着いた気持ちになります。水の浮力によって体が軽くなるので肉体的疲労も抜けやすくなり、病後回復にも最適です。



● 温泉の入り方

1. かぶり湯(かけ湯)をしてから入浴

衛生上の問題だけでなく、入浴前に体をお湯の温度に慣らす準備運動のような意味でも、かけ湯は大切です。手足などの体の末端から上に向かってお湯をかけていき、最後に頭からお湯をかぶりましょう。



2. 半身浴で体を慣らす

まず半身浴で体を慣らしましょう。こうすることで、泉温や水圧による急激な負担を体にかけません。

3. 全身浴で手足を動かして血行促進

半身浴後の全身浴では、手足をゆっくり伸ばして湯船の縁を枕にする姿勢で、体を浮かせるようにして浮力を感じてみましょう。また、入浴中に手足をこまめに動かすと、筋肉のポンプ作用が働き、さらに血行が良くなります。

4. 上がり湯は簡単に

温泉成分を完全に洗い流してはもったいないです。上がり湯はサッとすませましょう。

5. 水分と休息をしっかりとり

失われた水分をしっかり補給しましょう。ぬるま湯やお茶をコップ1杯飲んで、体を潤します。また10分以内に体の保湿をするとよりツルツルのお肌になり、美肌効果には最適です！



※「動脈硬化症・高血圧症・心臓病」の疾患を持つ方は高温浴(42℃以上)を控えましょう。