



# 筋肉通信 NO. 17

令和2年5月25日（月）  
保健体育科 吉田 律輝

## 疲労回復に効果抜群？！「交互浴」とは？

今回のテーマは「交互浴」です！以前、お風呂の入り方によって睡眠の質を高めることができるという話をしました。今回は、お風呂の入り方を工夫することで、心身の疲労を回復させる効果が期待できるというお話です！みなさんも交互浴で日々の疲れを癒してみませんか？



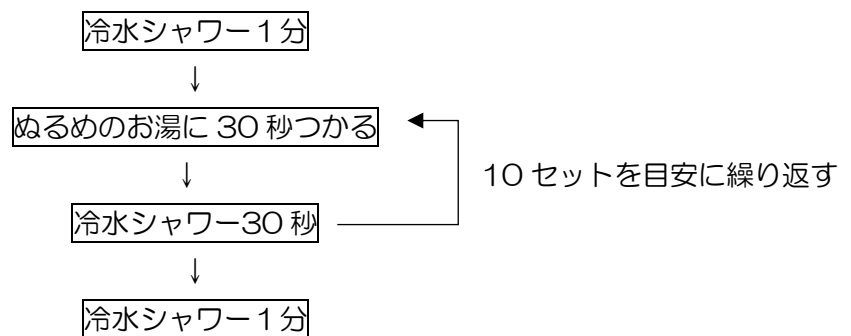
交互浴は「交代浴」といった言われ方もするのですが、基本的には同じものと考えていいでしょう。痛みや疲労の強い個所を、「冷水」と「温水」を使って、冷やしたり温めたりをくり返すことで、痛みや疲労を回復させようという入浴法のことです。

### 効果

交互浴の効果は主に2つです。一つ目は、血管の収縮と拡張がくり返されることで、血行を良くするということです。血管は、温められると広がり、冷えると縮まるという習性があります。それを交互に行うことで、血管がポンプのような働きをし、全身の血行がよくなります。血行が良くなると、全身の老廃物が循環し、疲労回復に効果的ということですね。二つ目は、脳の疲れを回復させるということです。温めたり、冷やしたりを繰り返すことで、自律神経（内臓や血管の働きをコントロールする神経）が刺激され、調子がと整えられます。そうすることで、全身のリラックス効果が発生し、脳（中枢神経）の疲れも軽減されるという仕組みです。

### 方法

自宅で行う場合には、バスタブに38度ほど（少しぬるい程度）のお湯を準備しましょう。順番は冷水からスタートさせます。初めに1分間、シャワーで冷水を浴びて体を冷やします。その後は、「バスタブに30秒、冷水シャワー30秒」を10回ほど繰り返しましょう。最後にもう一度冷水シャワーを1分間浴びて終了します。※お湯につかる際は、半身浴（胸より下までお湯につかる）で、冷水シャワーは下半身のみでOK！



普段のバスタイムを少し工夫するだけの簡単な方法なので、普段からトレーニングを行っている人はもちろん、日ごろの生活に疲れを感じている人はぜひ試してみてはどうでしょうか？次回もお楽しみに！！

お風呂上りには「水分補給」  
をしっかりと…。

