体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム　Vol. 39

疲れが溜まっている時こそ交代浴を!!

練習や試合の後に、お風呂にゆっくり浸かると疲れが取れるということがご存知だと思います。
筋肉の疲労に対しては、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ります。
お風呂にゆっくり浸かるだけでもカラダの疲れは取れますが、「交代浴」という方法でよりカラダの疲れが取れやすくなります!!
交代浴とは、温かいお湯と冷たい水に交互に入る、または温かいシャワーと冷たいシャワーを交互に浴びる入浴法のことを言います。

交代浴の効果としては以下のような効果が得られます。

① 疲労回復効果

温冷効果による血管の収縮で血流がスムーズになり、カラダ全体の血液循環が高まります。血流量も増加してダメージを受けた筋肉の緊張を緩めたり、老廃物を排出したりして、カラダの疲労をすばやく回復させます。

② 冷え改善効果

血管が収縮・拡張することで血流がよくなり、手足の先まで血液が運ばれるため、冷えの改善が期待できます。

③ 睡眠の質アップ効果

人は内部の「深部体温」の温度差が大きいほど、眠りの質が高まります。深部体温は 19～ 21 時が最も高く、早朝 4 時頃が最も低くなります。深部体温が高い時間帯に交代浴をすると、体温が平熱に戻り、その後急降下するタイミングでベッドに入ると、スムーズに入眠できるだけでなく、睡眠の質そのものもアップします。しかし、交代浴は交感神経を優位にして覚醒させる可能性もあるため寝る 2 時間前を目安に行いましょう。

「自宅でできる交代浴のやり方」

① 入浴前にコップ 1 杯の水をゆっくりと飲んで水分を補給。
② 全身にシャワーを浴びるか、かけ湯をして頭、顔をいつも通り洗う。
③ 40℃のお湯に 3 分間、全身でつかる。
④ 我慢できるくらいの温度の冷たいシャワーを出し、肘下から手先まで、足は膝からつま先まで、両手・両足に同時に 30 秒浴びる。
⑤ ③と④を 3 セット繰り返し、最後にもう一度 40℃のお湯に 3 分浸かって、お風呂からあがる。

～注意事項～

※入浴前後はもちろん、入浴中も、水分補給をしっかりする。
※就寝直前には行わない。
※風邪気味、気分・体調がすぐれないときは行わない。
※心臓病をお持ちの方は交代浴を行わないか、行ったとしても温度差を小さくして行うようにしましょう。

交代浴は、正しく行えば疲労回復や安眠に大きな役割を果たしてくれます。
ぜひ疲れている時は交代浴を取り入れてみてください。

【コラム提供企業情報】
株式会社 New Support スポーツサポート事業部

＜公式 HP ・LINE 公式アカウント＞