

西綾瀬だより

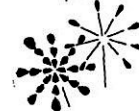
夏空のまぶしいころと

なりました。

平成十年
七月号



入浴効果 その五



入浴には、血液循環を促し、筋肉や関節を柔らかくし、肩凝りや筋肉疲労を緩和させる効果があります。38〜41℃位のお湯にかかっていると、筋肉や関節を柔らかくして血行を促進します。また、疲労物質は汗や尿となって体外に排泄されるため、こりや痛みがとれて楽になります。

熱いお湯につかった方が、疲れがとれると思われがちですが、熱いお湯だと長くつかれないので体の表面だけが熱くなり、芯まで温まりません。このため筋肉の中の血行がそれほど良くならず、筋肉は充分ほぐれません。熱い湯につかり一時的にこりが和らいでも実際には、とれていないのです。



腰痛予防解消入浴法

- ① 温めのお湯につかり体が温まったら、背筋と腹筋の運動をする。腰を左右にひねったり、背中を丸めたり反らしたりを、繰り返す。
- ② 入浴後、体が温まっているうちに軽い背筋腹筋運動をすると、腰痛予防に効果的である。



肩凝り解消入浴法

- ① 半身浴で十分に体を温める。
- ② そのまま浴槽につかりながら右手で左肩に、左手で右肩に交互にお湯をかける。この動作を繰り返し肩を動かし筋肉を柔らかくする。
- ③ 次に42℃ぐらいの熱めのシャワーを肩から首にあてる。シャワーには水圧によるマッサージ効果がある。
- ④ シャワーを肩にあてながら肩をまわす。特に「四十肩、五十肩」などで痛みが強いときには、動かさないと筋肉が萎縮して治りにくなる。温まると痛みが和らぐので、そこで肩をまわす運動をする。



※炎症を伴った痛みでは、温めない方が
良いものがあるので注意が必要。

※運動は激しくやり過ぎると、かえって
疲れてしまうので、軽く5〜10回を
目安にする。無理は禁物。

