

# かたくりの湯 健康入浴のオススメ その五

運動の後には温泉でしょう？

秋冬は足に良くない事ばかり

秋冬は足に良くありません。

秋シーズンはハイキング・トレッキングなどの散策、もみじ・キノコの各種「狩り」。ゴツゴツしたトレッキングシューズや、履きなれないブーツ等で足を締めつけ、普段より長い距離を歩きますよね？

冬になればスキー・スノボなどのスポーツ！もちろん足は頑丈なブーツで締めつけられていますし、膝の上下運動は下半身にかなりの負担をかけますよね？

締めつけられた足、負担のかかった下半身をそのまま放置しておくとう血流の悪化を招き、気温の低下や経年により「足が痛い」「膝が痛い」となってしまいます。

### 足の疲労を特に回復させる入浴法

疲労による痛み（筋肉痛）の原因は、疲労物質の「乳酸」です。これは中学校の保健体育でも勉強しますよね？で、この乳酸を体外に排出するためには「温冷交互浴」が効果的です。

「温冷交互浴」を実行する前に、必ず水分補給をしてください。そうすると効果的です（水分は水やオレンジジュース・ポカリスエットあたりです。アルコールは駄目です！）

さて詳しい方法ですが、まず温泉に3分程度入浴します。そして一度出て、洗い場で足に冷たい水を20～60秒掛けます。その時に強く掛けて隣の人に当たらないようにお願いします。そしてまた温泉に3分程度入ります。これを3回から5回繰り返すのです。

そうすれば足の末梢血管が広がって血流が増加し、疲労物質である「乳酸」は足から運び出されて、体外に排出されます。

### スポーツ・運動後の入浴ポイント

スポーツや運動をした直後の入浴は良くありません。

プロスポーツ選手やお相撲さんが試合直後に入浴すると言いますがちゃんと少し時間を開けて入浴をしているそうです。筋肉は疲労すると疲労物質の乳酸を排出するために「疲労箇所」の血流を多くします（その部分が温かくなったり、熱を持ったりするのがその証拠）。けど直後に入浴をすると全身の血行が良くなって、疲労箇所への血流量が減ってしまうのです。

スポーツ前後や入浴前後には水分を摂取しましょう。

汗で水分が排出されてしまうと、血液中の水分が減ってしまい...血液がドロドロになります。血液がドロドロになり過ぎると血管内で詰まったりしちゃいますからよくありません。

そんな時は水分を補給しましょう！水分補給には地下50mから汲み上げた「かたくりの湯の水（普通に蛇口や冷水機から出ています）」や自動販売機のジュース類（ポカリスエットや果汁系のジュース）が良いと思います。間違ってもビール・お酒で水分補給なんて言わないでください！さらに血液がドロドロになり、頭の中で血管がバシュッとしちゃいますよ？