



古川ぶんと  
ソフィア整骨院 院長

## 筋肉にやさしい入浴法

今月号の相談は「トレーニング後の効果的な入浴法を知りたい」というもの。  
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

**Q** ランニングなどのトレーニング後、疲労回復に効果的な入浴法があれば教えてくださいませんか。

**A** トレーニング後は筋線維が傷ついたことによる小さな炎症を悪化させる恐れがあるので、シャワーにしたほうがいいという指摘もあるようですが、けつしてそのようなことはありません。身体の一部に熱感（炎症の症状）がなければ、シャワーよりも湯船に浸かるほうが代謝が良くなりますし、筋肉も弛緩してコンディションが良くなると思います。筋肉痛程度の症状であれば、むしろ湯船に浸かったほうが治りもはやくなるのではないのでしょうか。

**Q** 浴場でセルフマッサージをするのも効果的でしょうか。

**A** いいと思いますね。湯船で身体を温めた後に、イスに座ってボディソープを使いながら太ももやふくらはぎをマッサージすることで疲労回復を促すことができますでしょう。5〜10分ほどマッサージした後にもう一度湯船に浸かって身体を温めれば、さらに代謝を高めることができますし、リラクゼーション効果も得られると思います。

**Q** お湯の温度は熱めとぬるめのどちらがいいのでしょうか。

**A** 熱めのお湯に短時間入るよりも、38℃くらいのぬるめのお湯に長時間浸かったほうが、身体を内側からシツカリと温めることができると思います。逆にマラソン大会の当日の朝には、熱めのシャワーをザッと浴びて身体をシャキッとさせるのも効果的かもしれません。ただし、今のような寒い時期はヒートショック（急激な温度差で血圧が急変し、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こしてしまう事象）に注意してください。できれば脱衣場を暖かくしておき、衣類を脱ぐときの身体への急激な冷えに注意するといいたいです。

「ふるかわぶんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】  
ソフィア整骨院  
〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9  
パークサイド東高円寺1F  
☎03-3314-1276  
http://sophia-seikotsuin.com  
イラスト：丸子万葵