



〒955-0852 三条市南四日町3丁目5番18号
☎0256-33-8492
営業時間 火～土曜日/10:00～21:00
日曜日/10:00～18:00
申込手続 火～金曜日/10:00～19:00
土・日曜日/10:00～18:00

ダッシュスイミング 検索



【冷温交代浴】をご存知ですか？

すっかり、涼しくなってきましたね。
秋は食欲や読書など「〇〇の秋」などと言われることも多いですが大きく気温が変わるため、体調の変化が大きい季節ともいえるのではないのでしょうか。
今年、世界水泳に出場の加藤はなのも実践していた冷温交代浴。気になる効果や自宅で行う際の注意ポイントや安全に行うためのルールを紹介します。

どんな入浴法なの？

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です。古くはギリシャ、ローマ時代からの健康法といわれています。最近、冷温交代浴に疲労回復の効果があるという研究結果が発表され、ここ10年ほどますます注目度がアップ。多くのトップアスリートが活躍するスタンフォード大学のスタンフォードスポーツ医局も、その効果を認めて提唱されているそうです。



注意したいポイントとルール！

冷温交代浴は通常の入浴と違い、刺激の強い入浴法です。入浴前後の水分補給はもちろん、下記のルールを守って、安全に入浴するようにしましょう。

- ①入浴前にコップ1杯の水をゆっくりと飲んで水分補給。
- ②全身にシャワーや、かけ湯をし、頭・顔をいつも通り洗う。
- ③40℃のお湯に3分間、全身でつかる。
- ④25～30℃目安の冷たいシャワーをひじ下から手先、ひざ下からつま先まで、両手・両足に同時に30秒浴びる。
- ⑤再び40℃のお湯に3分。冷たいシャワーを手足にかける。3セット繰り返す。
- ⑥最後にもう一度40℃のお湯に3分つかって、お風呂からあがる。最後の入浴はゆったりと呼吸を繰り返しながらリラックスして浸かる。
- ⑦皮脂の多い部分だけ、手短かに体を洗って流す。
- ⑧入浴後にコップ1杯の水分補給。



冬場は【浴室を温める・血圧が高い時は行わない】が安全のポイント！

期待できる効果がたくさんある！！

冷温交代浴でカラダに起こる様々な効果が期待できます。その中でもアナタにうれしい代表的な効果をご紹介します。

【自律神経を鍛える】



短時間で血管の収縮と拡張が繰り返されることで、自律神経のトレーニングが行われます。そのため、季節の変わり目などのちょっとした変化にも、しっかりと対応できる自律神経の強さを作ることが可能になるといえます。

【冷え性改善】

自律神経がうまく働いていないと、外気に合わせた体温調整が難しく、暑さや寒さを感じにくくなります。自律神経が整うと、温度調節機能が正常になり、冷えを感じたら体を温めてくれる働きが作動します。



【疲労回復】

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



【ダイエット効果】

体に溜まっていた不要な水分や老廃物がスムーズに流れます。代謝が落ちる原因にもなるむくみが改善して見た目もすっきり。

【睡眠の質が向上】



冷温交代浴で体温が一時的に上昇し、入浴後はその反動でしっかりと下がります。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、睡眠の質そのものもアップ。寝る2時間前を目安に入浴を終えるがポイントです。

【美肌効果】

冷温交代浴により肌表面の血流が活性化すると、肌の生まれ変わり＝ターンオーバーが整います。血流がよくなれば、細胞にしっかりと栄養や水分を届けることができ、いつでもみずみずしい若い肌をキープできます。



ダッシュでも簡単！冷温交代浴。

ダッシュ自慢の癒しの空間、サウナ・ジャグジーとシャワーを使うことで冷温差の刺激により、脳内に「β-エンドルフィン」や「オキシトシン」「セロトニン」などの快楽物質が分泌し、気分が高揚した心地よい『整う』感覚を味わうことができます。



こんな時は注意が必要です！！

気分爽快サウナ

風邪気味や生理中など体調がすぐれないとき、食後は3時間以上あけて行いましょう。まずは手足にシャワーするところからはじめて、健康増進に利用してみましょう。