

スポ振通信

今月のテーマ

運動後の入浴で**脂肪燃焼**を継続しよう

しっかり運動して汗をかいたり、疲労を感じたら、体のケアのひとつとしてお風呂でさっぱりしたいですね。しかし、そのまま熱い湯船にザブン…なんてことをしていませんか？



実はこれ、せっかくの運動効果を台無しにしてしまうんです。

でも、だいじょうぶです！

正しく入浴すれば、運動効果を保ちつつ、さっぱりと汗を流すことができます！さらには、運動による脂肪燃焼時間をより持続させる方法も！今回は運動後の正しいお風呂の入り方についてご紹介します。



運動後のお風呂、こんな入り方はNG



運動直後に熱いお風呂に入ってしまうのはNGです。その理由は2つあります。

- ① 脂肪燃焼効果が減少してしまう。
- ② 疲労の回復が遅れてしまう。

熱い湯なので、脂肪も燃焼できそうだし、疲労も回復できるのでは？と思いがちですが、これは医学的に考えられ、導き出された結果なのだそうです。





なぜ脂肪燃焼効果が減少するのか？



運動により、脂肪分解が進んでいるのに、入浴によって体が温まるとその働きが低下して脂肪燃焼の機会を奪ってしまうという説があります。脂肪分解酵素の**リパーゼ**の活性には特徴があり、運動によって活性化され、脂肪が効率よく分解されるには、運動後20分くらいかかります。

その一方で、運動を停止した後も約30分間はリパーゼの余熱効果で脂肪燃焼が期待できます。

しかし、40度をこえてしまうと、リパーゼの働きが鈍くなるため、入浴で体を温めると、余熱効果が低下し、せっかくの脂肪燃焼効果も低下することになります。



なぜ疲労の回復が遅れるのか？



運動直後の筋肉は傷ついた状態にあり、そこに血液が多く集まります。そして送られた血液によって酸素の供給と、老廃物質である『**乳酸**』などの排泄もおこなわれ、損傷と疲労の回復にあたらうとします。

しかし入浴すると、血液が皮膚の表面の方へと送られていきます。よく皮膚の表面が赤くなって、熱をもちますよね。

それにより、疲労した筋肉に集まっていたはずの血液は全身にめぐるようになります。そのため、損傷した筋肉への血液の供給がおろそかになってしまい、疲労回復が遅れると考えられています。





運動効果をそこなわないためには



それでは、運動後はどのようにしてお風呂に入るのがよいのでしょうか？ポイントはリパーゼの余熱効果による脂肪燃焼が続いている『30分』という時間です。

正しく入浴することで、運動効果を保持しながら疲労回復までおこなうことができます！

とくに冬場などは、どうしても湯船につかりたいですね。しかし、それでもすこし我慢。運動後、30分待ってから入るようにするのがベストです。

そして、ある程度体がクールダウンしたら、いよいよ湯船へ。**39°C程度**のお湯に**20分以上**つかると、溜まった乳酸が流れやすくなります。半身浴も効果的です。さらに疲労した筋肉をやさしくもみほぐすと、翌日に筋肉痛が残りにくくなります。

血液の循環をスムーズに保つため、水分補給をこまめにおこなうのも忘れずに！お風呂から出たあとも、しっかりと水分を摂りましょう。



リラックスや気持ちよさも大切…



入浴の効果には以下のものなどがあります。

● 新陳代謝の促進

洗身や洗髪で刺激を与え湯船で体を温めると血行が良くなります。

● 安眠効果

血行が良くなり発汗すると心地よい疲れが訪れ、副交感神経が刺激され自然な眠りに付く事ができます。



● リラックス、気分転換

食事と同様に入浴も大きな気分転換であり楽しみとなります。湯船につかる開放感が全身をリラックスさせます。

● 水圧・加湿作用

水圧で、足にたまった血液が押し戻され、心臓の働きを活発にし、血液の循環を促進します。乾燥したのどや目や肌をいやす加湿効果もあります。

● 浮力作用

お風呂につかると、体重は約9分の1程度になります。

普段体重を支えている筋肉や関節は、その役割から開放され、緊張からくる脳への刺激が減少します。



入浴の際の注意点



- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。ヒートショックにご注意を！
- 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- 食後すぐの入浴、またアルコールが抜けていない状態での入浴は控えましょう。

正しいお風呂の入りで、運動効果も保たれ、疲労も回復します。寒い時期、ご自身の入浴方法を見直してみませんか？

参考文献：女性の美学・セルフメディケーションネット・
高齢者の入浴効果/ジョイリハ・BATHCLIN



【指定管理者】

公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・

公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体

