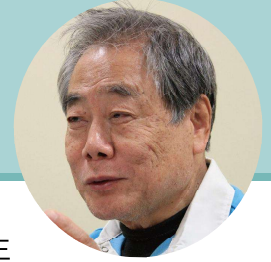




自律神経の調節に効果があると言われる入浴。温泉医学にも精通されている鏡森先生が実践されている入浴法を伺いました。

週に2回の健康入浴



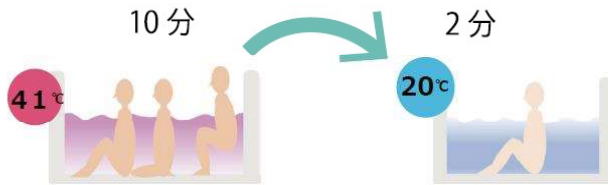
鏡森定信先生

富山大学名誉教授。富山産業保健推進センター所長。富山県イタイタイ病資料館名誉館長。温泉療法や自然療法、森林セラピーに造詣が深い。

実践

先生は、
有酸素運動後に

温熱 ワッツと水中運動 温冷交代 を組み合わせた入浴を週2回



体温上昇↑1℃

額に汗が浮かぶまで体を温めるのが目安

ワッツ*と水中運動

温冷交代

41℃の熱めの湯船に10分ほど浸かり
体温を1℃上昇させる

その間
浴槽内で正座して
腰の上げ下げ運動を25回
スクワットを25回

その後20度の水風呂に2分間浸かる

鏡森先生の実践法の詳しい解説

①温熱療法とは、ヒートショックプロテイン (HSP) の上昇

体を温める温熱療法は、慢性腎不全、動脈硬化、免疫、メンタル、心身のリラックス、リフレッシュまで広く活用されています。

体温を1℃あげることにより、熱ストレスをうけ、そして、回復と自然治癒をサポートするヒートショックプロテイン (HSP) を作り出します。HSP はその後3日間は上昇し続け、およそ1週間後に元のレベルに戻ります。

②ワッツ (静) と水中運動 (動)

入浴中に体を動かすと、体が早く温まり、血行がよくなり、筋肉の疲れがとれます。体温上昇も早まります。入浴中はワッツと水中運動を意識し体を動かします。

ワッツ：日本の経絡療法を教えていたハロルド・ダール氏が、1980年に提唱したwater (水) と指圧を組み合わせた合成語。浮遊浴をしながらのストレッチやツボへの指圧の施術は心身のストレス解消効果が大いといわれている。



③温冷交代浴

温冷交代浴は温と冷の刺激を交互に与える入浴法です。大幅な温度変化は、末梢血管を伸び縮みさせ、自律神経の鍛錬・活性化につながり、ストレス解消、体力の回復に効果があると言われています。自律神経系の刺激・調整療法の部位としては下肢がおすすめです。顔面で行えば、ストレス解消に加えて皮膚のハリ・ツヤ美容に効果的です。

先生のように…という方には

有酸素運動+週1回の水泳やウォーキングはどうでしょうか

入浴前には30分の有酸素運動がおすすめです。先生も毎週1回1000mの水泳後、この入浴を実践しています。この入浴法を週2回を心がけています。それは、体温を1℃あまり上げることにより起きたHSPの上昇が3日ほど続くからです。水泳の他、毎週30分から1時間のウォーキングをしています。毎週のこのリズムも重要です。



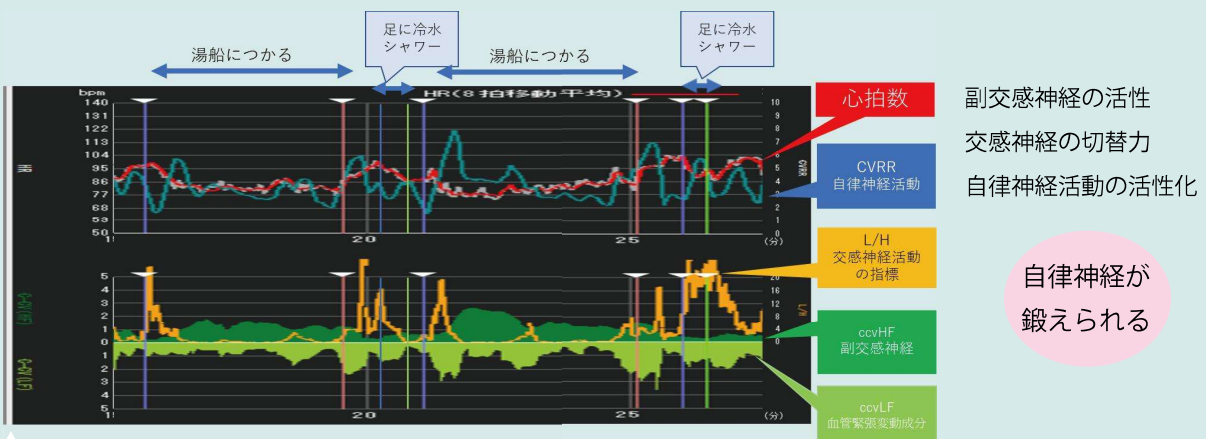
家庭でできるシンプル法

家庭では・・・冷水シャワーでOK

水風呂がなくても冷水シャワーで代用できます。41度の湯船に10分ほど漬かり、額に汗が浮かぶまで体を温めます。この際、浴槽内で正座して腰の上げ下げ運動などを行うと、体が早く温まり、筋肉の疲れもとれます。その後足先に冷たい水をかけます。これを2回ほど繰り返します。



入浴+冷たい水の刺激による自律神経の活性化例



クロスウェル社製ソフト「血圧・心拍変動解析ソフト meijin」による測定例



夜勤明けなど疲れている時や心臓がドキドキする時などは、行わないようにしましょう。