

# きたすま接骨院 健康レター

2024年 3月号



ご予約は  
お電話もしくは  
◀こちらからも  
スマホで簡単に  
予約ができます

きたすま接骨院 神戸市須磨区白川台6丁目17-1-101 078-647-7838

こんにちは！原です。3月になりました。

3月と言えばホワイトデー！ホワイトデーの起源については諸説ありますが、一説には、1977年に博多の老舗菓子店【石村萬盛堂】がお菓子の宣伝のために「バレンタインのひと月後にマシュマロでお返しをしましょう」とキャンペーンを始めたことが由来とされています。当初は「マシュマロデー」と呼ばれていましたが、後に「ホワイトデー」と名を変え、バレンタインのお返しにお菓子を贈る日として定着していったようです！



## 筋肉痛がある時はお風呂にどのくらい入ると良い？専門家が見解と入浴法を解説

運動して汗をかいた後は、お風呂で汗を流すのがとても気持ちいいですね。お湯につかるかシャワーだけに迷ってしまうこともあると思いますが、基本的には、身体の疲れをとるためには、お湯につかる方が効果的です。

しかし筋肉痛があるというときはどうでしょうか？今回は筋肉痛がある時にお風呂に入っているのか？という疑問について詳しくお教えしていきます！

## 痛くない！ 疲れしない！ 歩き方

前回に引き続き、「痛くない！ 疲れしない！ 歩き方」について、今回は後編をお送りします。普段姿勢などは気にしていても、歩き方についてはそこまで気にしていないという方も多いかもしれません。

今回は痛くならない、疲れしない歩き方を分かりやすくお教えしますので、ぜひ参考にしてみてくださいね。

## 今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『やみつき！ トマトのニラ旨ダレ』です！旬の食材であるニラを使った絶品レシピです。

ニラはアリシンをはじめ、ビタミンAやビタミンC、カリウムなどが含まれ、スタミナアップや健康づくりに関わる栄養が豊富な野菜です。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてください！

## 筋肉痛がある時はお風呂にどのくらい入ると良いの？



寒い季節でのランニングや運動後の入浴はスッキリしますよね。

しかし、じっくり入浴してしまうことでかえって体調が悪くなる場合もあります。

とはいえ、基本的にお風呂での筋肉痛緩和には効果的です。今回はその点について解説していきたいと思います。

## じっくりお風呂に入るとマズイ筋肉痛

結論から先に申し上げますと、炎症が生じている筋肉痛はサッと浸かる程度

の入浴がベターです。その他にも関節を捻挫していて、合わせて筋肉痛がある場合にも、じっくりと浸かる入浴はNGです。

炎症がある時は身体が壊れた部位を治そうとしていて、熱を出す反応である「炎症」を起こしています。これそのものが充分過ぎるほどの熱ですので、それ以上過剰に熱を加えることをすると、さらにひどい症状のようになってしまうこともあるため、注意が必要です。



## 筋肉痛を入浴で効果的に回復させる方法

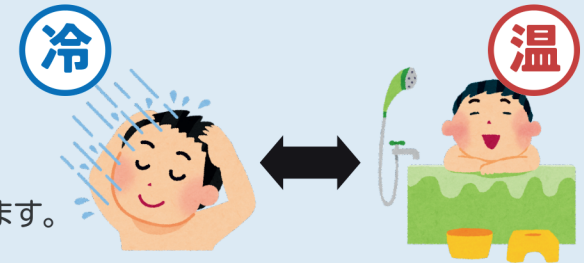
トレーニングが充分過ぎた時のひどい筋肉痛や、思いの外たくさん運動をしてしまい、筋肉痛になってしまった時にただじっくり浸かるよりも効果的な方法があります。それは「**温冷交代浴**」という方法です。

筋肉痛や関節痛に対して、長めの半身浴をすると血流が促されるとして良いとされていますが、温冷交代浴はさらに効果的です。筋肉痛がある時、血管が通常よりも筋肉の肥大による血管の収縮によって血管内の血液の流れが悪くなっています。これをただ温めるだけでは血管内は一度拡がる程度です。



## 温冷交代浴とは？

筋肉の痛みがある部分に対して、水のシャワーあるいは水風呂で30秒ほど温度を下げます。そして次に2~3分間41~43℃のお湯に浸かります。これを5回ほど繰り返します。



すると、血管は縮む、拡がるを繰り返されたことによって、ポンプの作用が働き、熱の移動と共に血流やリンパ液の流れが促進されます。こうして行う場合は、強い炎症がある場合でも問題なく筋肉痛に対する適切な処方になりますので覚えておいて損はないです。ぜひ試してみたら、感想を教えてください。

## 温冷交代浴の注意点

心臓付近に水をかける場合は、急に冷たくしないように手足の先から水をかけるようにして行くと心臓への負担も減りますので、その点だけ気をつけて行ってください。