

柔道整復師から学ぶ

モツモツ健康術 ⑤7

ソフトな「温冷交代浴」でリラックス

「温冷交代浴」をご存じでしょうか。四十〜四十二度くらいの湯と冷水に交互につかる温浴法で、サウナの利用が代表的です。温浴で汗と老廃物を出し、冷水で皮膚を引き締めます。これを繰り返すことは自律神経に作用して、体調を整えたりリラックス効果があるとされています。とはいえ、血圧の高い人や心臓が弱い人には、極端に温度差の

ある温冷交代浴はお勧めできません。四十度ほどの湯に約三分つかり、浴槽から出て三十度ほどのぬるいシャワーを手や足に約三十秒かけるやり方をしてみましょう。これを三回ほど繰り返すだけでも、温冷交代浴の効果を得ることができま。ところで高温と低温の刺激で興奮した交感神経が休憩により落ち着き副交感神経が優位にな



今月は
京都府・今井雅浩
の担当でした

ると、脳内モルヒネと言われるβエンドルフィンという物質が分泌され多幸感が高まってきます。サウナの愛好家はこの状態を「整った」と言うそうです。柔道整復師もけがの痛みや機能回復に対して電気治療器を使います。患部を電気治療器などで刺激すると、筋肉の柔軟性を高め、鎮痛作用のあるβエンドルフィンを誘発させ痛みが和らぎます。これもまさに「整える」ということですね。