



季節は秋：お風呂で入浴12でより健康に♪

入浴には、リラックスするとともに体をリフレッシュさせる効果があります。湯船に浸かりながら1日の疲れをいやしたい、明日への活力を養いたいと思う方も多いと思います。今回は入浴しながらダイエット効果もある入浴法をご紹介します。

ダイエット効果の高い高温反復浴

高温反復浴とは、簡単に言えば熱い湯(40〜42℃)に短時間で入ったり出たりを繰り返す入浴法です。これを行うことで交感神経が高まり、脂肪燃焼が促進されると言われています。長期間で効率的に脂肪燃焼効果もあると言われています。



体を休めるために一度湯船から上がります。時間を有効に活用するために、こすりを洗うのも良いと思います。



もう一度湯船に3分間浸かります。



お風呂から上がった後ゆっくりリラックスして休みましょう。水分補給も忘れずに。

高温反復浴の効果的な方法



①かかり湯1分
まずお湯に体を慣らすために必ず湯船のお湯を心臓かよに徐々にかけることによります。



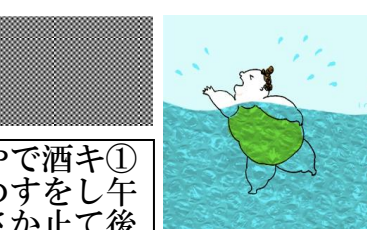
②最初の入浴3分
40〜42℃のお湯に3分間入ります。入る時は一気に入らずにゆっくり入り、肩までしっかり湯船に浸かります。



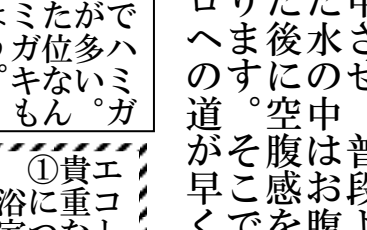
③休憩5分
再度お風呂から上がり5分間休憩をします。



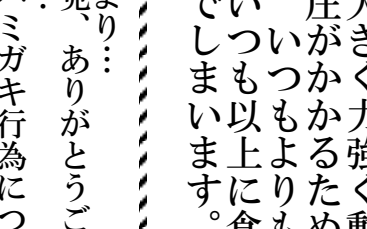
④真ん中入浴3分
最後にもう一度湯船につかります。最後の入浴なのでリラックスして入りましょう。



⑤休憩5分
お風呂から上がった後ゆっくりリラックスして休みましょう。水分補給も忘れずに。



⑥最後の入浴3分
最後にもう一度湯船につかります。最後の入浴なのでリラックスして入りましょう。



⑦風呂上がりの休憩
お風呂から上がった後ゆっくりリラックスして休みましょう。水分補給も忘れずに。

入浴前に守るべきことは...

入浴前にストレッチをし、血が流れるように体を軽くしましょう。筋力が軽くなり、代謝が促進されます。



ストレッチを

食前の入浴で

食事量減!!

飲酒後、過労の

入浴はNG



入浴後の決まりごと



お風呂に入ると、汗で水分が出てしまいます。水分が少なくなった状態は体に悪影響を及ぼすので、入浴後に十分に水分を補給して下さい。お茶や水などカロリーのないものを選ぶと良いでしょう。

お風呂に入ると、汗で水分が出てしまいます。水分が少なくなった状態は体に悪影響を及ぼすので、入浴後に十分に水分を補給して下さい。お茶や水などカロリーのないものを選ぶと良いでしょう。

洗顔後や体を洗った後は、肌の脂が洗い流されていきやすくなるので、ダメージを受けやすい状態になります。化粧水や乳液などで肌の表面に膜を作るなど、ケアすることが大切です。

自宅のお風呂でも...

自宅のお風呂でも、高温反復浴を行うことができます。お風呂に入る前にストレッチをし、入浴後は十分に水分を補給し、肌のケアを怠らないようにしてください。

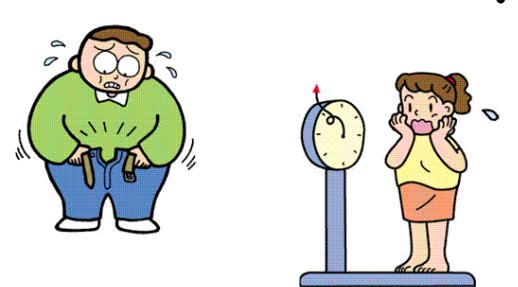
プールの中でのおしゃべりは...要注意なんです!

水中ウォーキングは水の中で行う有酸素運動です。水の中では浮力・水圧・水温・水の抵抗によって、筋力強化や脂肪燃焼に高い効果が期待される運動として知られています。エコトピアでも多くのお客様が水中ウォーキングを実践しています。水中で行う運動は「正しく」行えば効果が非常に高いのですが、間違ったり、油断をすると逆効果になることが多々あるのです。人間は自分の体温よりも低い所に長い時間いると、筋肉を動かすことによるカロリー消費よりも、自分の体温を保ちさらに上げようとするために筋繊維の間に脂肪を蓄えようとするのです。

水中ウォーキングに限らず水中での運動で大事なことは、水の中で動かしている手や足、腹や背中や肩などに意識を集中させ、普段よりも大きく力強く動かすことです。また水の中はお腹に水圧がかかるため、プールから上がった後に空腹を感じ、いつもよりも食欲が増すことがあります。そこでまたいつも以上に食べてしまうと、大トロへの道が早く進んでしまいます。



効果の高い水中ウォーキングを行うには、プールの身体(下口の筋肉)が日常生活の中で蓄えて(中トロが大トロに)しまった結果なのです。プールの中ではなるべく一列になり、おしゃべりもそこそこにするのが大切です。仲の良い仲間とおしゃべりしながら水中ウォーキングを難しと思いません。



お客様からの声

①午後、浴室でハミガキを止めている人が多いので、お風呂に入る前に歯を磨いてください。ハミガキもやめさせましょう。
※六十代：男性

②右側の部屋を女性専用としてほしい。更衣室・浴室を男女使用の区別はつけてほしい。
※年齢性別：不明

③エコトピアより、貴重なお見舞いありがとうございます。浴室でのハミガキ行為については、施設側で不可が決められており、その経緯については多くの問題が残されています。お風呂に入る前に歯を磨いてください。ハミガキもやめさせましょう。
※六十代：男性

編集後記：... 年々秋の行事が次々から... 遅くならないように... 全管理など評価して... たいな... たいな... たいな...