

自宅温冷交代浴でととのってみては？

昨今のサウナブームの影響で「ととのう」というワードが広まる中、自宅でも同じような効果が期待できる方法をご紹介します。季節の変わり目で体調を崩しやすい方、夏の冷房で冷えやすい身体になっている方におすすめなのでぜひ試していただければと思います。

それでは簡単に自宅でできる「温冷交代浴」の説明から・・・。

まさに「温めて冷やす」を交互に繰り返す入浴方法で、血行がよくなり、リフレッシュできる方法です。身体中に張り巡らされている末梢血管の周りには、「平滑筋（へいかつきん）」という筋肉があり、交感神経が優位に働くと「血管平滑筋」が収縮して、血管が固く細くなり、血圧の上昇をもたらします。日ごろからストレスを感じている場合等も交感神経が優位になるため、注意が必要です。

温冷交代浴はこの自律神経を整える効果や疲労回復に期待ができます。

そもそもととのうってどういう状態！？

温冷刺激によって脳内で分泌される「β-エンドルフィン」「セロトニン」「オキシトシン」という物質によってストレス緩和、精神安定の効果が感じられ、これは気分の高揚や幸福感に近い状態だといわれています。期待できるものとして以下の効果があります。

- 【疲労回復】：血管の収縮による血流量の増加に伴って、筋疲労や老廃物を排出しやすくなる効果や体に溜まっていた水分や老廃物を流れるため、むくみが改善し、代謝が向上しやすくなる。
- 【冷えの改善】：自律神経の働きがよくなり、体温調節機能の改善しやすくなる。
- 【美肌効果】：血流の活性化によって細胞への栄養、水分が供給されやすくなる。
- 【安眠効果】：体温が一時的に上昇し、その反動により体温が下がるタイミングでベッドに入ることによって入眠がしやすくなる。



～自宅での方法～

- ・入浴前にコップ1杯の水を飲んで水分を補給し、脱衣所にもコップ1杯程度の水を用意しておく。
- ・40℃のお湯に3分間、全身でつかる→我慢できるくらいの温度（25～30℃目安）の冷たいシャワーを出す→ひじ下から手先まで、足はひざ下からつま先まで、両手・両足に同時に30秒浴びる。（慣れている方は全身には浴びてもOK!）→再び40℃のお湯に3分つかり、同様に冷たいシャワーを手足にかける。

上記内容を3セット繰り返します。最後にもう一度40℃のお湯に3分間つかって、お風呂から上がる。最後の入浴はゆったりと呼吸を繰り返しながらリラックスして浸かる。

- ・タオルで体ふき、脱衣所に用意しておいたコップ1杯の水を飲む。
- ☆セット数やお湯・水の温度は心地いいと思える温度に調節し、体調に合わせて無理なく行いましょう♪