

## 温冷浴

温冷浴とは、水浴と温浴を交互に1分ずつ繰り返すことで血液循環を促進し、新陳代謝を活発にする西式健康法のひとつです。ただし、ここに記載したことは西式健康法そのままではなく、私の経験を加味してあることをお断りしておきます。

### 温冷浴の方法

- ・冷水から始め、温水→冷水→温水と交互に繰り返し、最後は冷水で終わる。
- ・回数は5～7セット程度が適当。
- ・温度は冷水が16～20℃、湯水が40～42℃
- ・家庭では湯船を温水とし、冷水はシャワーで代用する。  
冷水用のシャワーは水風呂より冷たく感じるなので、温度をやや高めにする。
- ・温冷浴は朝でも夜でも良いが、食後1時間ほど経ってから行う。
- ・身体に不安のある人は絶対に無理せず、徐々に慣らす。

その場合、冷水浴は手先、足先のみから始め、慣れるに従い膝下、太腿から下、最終的に全身浴に移行する。このとき、水温は30℃ぐらいから始め、慣れるに従って徐々に水温を下げていく。

### 温冷浴を止めたほうがよい人

体力が落ちている人、貧血気味の人、血圧がかなり高い人、心臓に疾患のある人、また、高齢者や幼児の場合は医師に相談してから行うようにして下さい。

### 温冷浴の効果

西式健康法では、①疲労回復②血流がよくなり、冷え、むくみ、肩コリがとれる③アトピー性皮膚炎や他の皮膚炎が改善する④糖尿病、肥満、高血圧、喘息等の改善⑤免疫力が高まり、風邪をひきにくくなる⑥腸の調子がよくなり、快便になる⑦頭がすっきりして熟睡できる  
生活習慣病やアトピーなどの改善に対する効果は穏やかですので、あせらず根気よく続けることが大切です。



私の経験からは、筋肉系の疲労回復には効果が顕著です。特に筋肉の痙攣（いわゆるこむら返り）の予防には効果が高いと思います。また、筋断裂（肉離れ）を起こした際に温冷浴を行うと回復が早くなります。生活習慣病などの改善に対する効果は穏やかですので、あせらず根気よく続けることが大切です。

温冷浴は温と冷の刺激によって自律神経のバランスを改善するものですから、ストレスの多い現代人には適した方法だと思います。体調や疾患の程度により、ご自身に合った方法で無理せずに続けることが大切です。