

私たちのくらしと水

クイズ
Q

お風呂ストレッチに適した
室内と浴室の温度差は

度未満

※に入る数字を答えてね!

(応募方法はP1・2へ)

vol.79

2022.12.4

[特集] お風呂でストレッチ



宮のみに、
たたずむ泉

みや

いずみ

宮の泉でうるおして

11月30日、ライトキューブ宇都宮内に、マイボトルへ
無料で水道水を補充できる給水スポットがオープンしました。

Twitterでも
情報発信中!
こちらからフォローを
お願いします。



水道ぼうや

検索

[特集]

お風呂でストレッチ

日々の疲れを癒し、体を温めてくれる入浴。冬場はもちろん夏場でも、お風呂に浸かれば一日の疲れが癒されます。さらに、入浴中は筋肉がほぐれストレッチにも最適です。今回は、お風呂の中でおすすりなストレッチをご紹介します。

STRETCH

1



2



3



1



パソコン作業が長かった日は…

首すじのストレッチ (左右各30秒×1~2セット)

- 1 バスタブ内に座り、両手を頭の後ろに添えます。両肘を閉じて下に向け、首の力を抜いて腕の重みだけで頭を前に倒し、首の後ろを伸ばします。
- 2 右手を左側頭部に添えます。首の力を抜いて右腕の重みで頭を右斜め前に倒し、左の首の後ろから肩にかけて伸ばします。
- 3 両腕をまっすぐ前に伸ばし、右手で左手首をつかみます。背中を丸めてバスタブにあずけます。背中を丸めて、右手で左手首を右側へ引っ張り、左の背中を伸ばします。左右を変えて同様に行います。

STRETCH

3

2

STRETCH

2



2



3



たくさん歩いた後は…

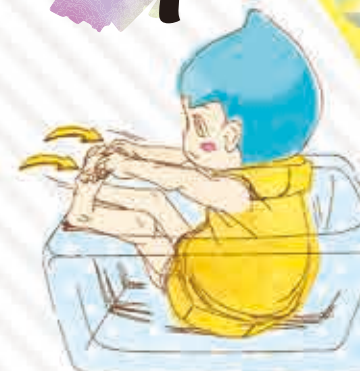
ひざ下のストレッチ

(左右各30秒×1~2セット)

- 1 バスタブ内に座り、左脚の膝を立て、右足首を乗せます。握手するように、左手の指を右足の指の間に入れます。右足首を曲げ、右足の指とふくらはぎを伸ばします。
- 2 左手で右足の爪先をつかみ、右足首を伸ばし、右脚のすねを伸ばします。右足のかかとを左膝に乗せます。
- 3 両手で右足の爪先を上からつかみ、かかとを支点に手前に引っ張り、右足の足裏を伸ばします。左右を変えて同様に行います。

STRETCH

4



1



プレゼント
クイズ

表紙のクイズへの答えと、本冊子へのご意見・ご感想・水に関するお得な情報など、はがきか応募フォームでお寄せください。抽選で30名様に「上下水道オリジナルクリアフィル」&「うつのみや泉水」をセットでプレゼントします！
※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

応募期間 / 令和4年12月4日(日)~1月4日(水)

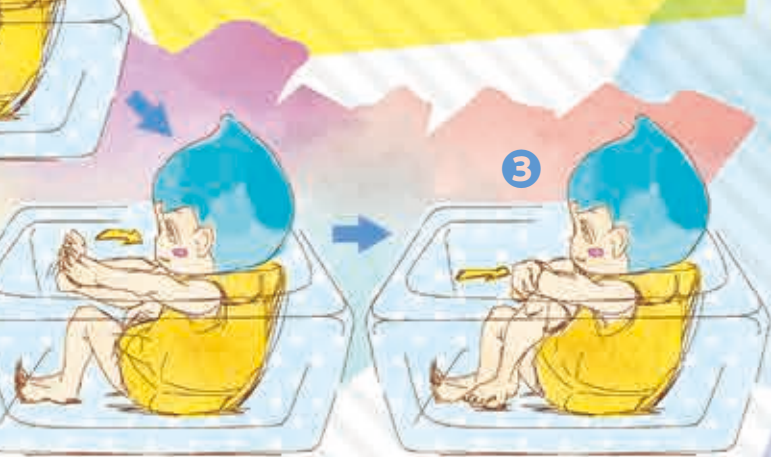
はがき
の方は…

デスクワークで固まった体に…

お尻と太もも後ろ側のストレッチ

(左右各30秒×1~2セット)

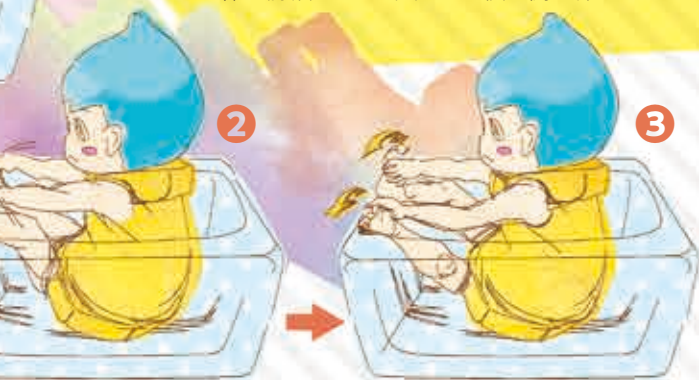
- 1 バスタブ内に座り、左膝を立て、右脚の下に両腕を差し入れて右脚のすねを肩と平行に保ちます。両腕で右脚のすねを胸に近づけ、右のお尻を伸ばします。
- 2 右脚をまっすぐ伸ばし、両手で爪先をつかみます。右膝を軽く曲げたまま、上体を前傾させて、右脚の太ももの後ろ側を伸ばします。
- 3 右脚を左脚に乗せ深く交差させます。両手で右膝を抱えて胸に引き寄せ、右の骨盤の横を伸ばします。以上、左右を変えて同様に行います。



運動後の疲労回復に…

太もも後ろ側のストレッチ (各30秒×1~2セット)

- 1 バスタブ内に座り、両脚を伸ばしてかかとを反対側の縁に乗せます。両腕を伸ばして両手で爪先をつかみます。上体を前傾させ、太ももの後ろ側を伸ばします。
- 2 かかとをバスタブの縁につけたまま、爪先を内側に向け、両手で爪先の外側をつかみます。上体を前傾させ、太ももの後ろ側を伸ばします。
- 3 爪先を外側に向け、両手で爪先の内側をつかみます。上体を前傾させて、太ももの後ろ側を伸ばします。



お風呂でストレッチ

「浴室環境のルール」

ストレッチ前に、まずは環境作りからスタートしましょう。5つの条件をチェックして、快適&効果的なお風呂ストレッチ！

室温の差は5度未満

室内と浴室の温度差は自律神経が乱れる原因となります。シャワーを2~3分出したり、浴室暖房機を使うなどして浴室を暖め、温度差を5度未満にしましょう。

タイミングを見極めて

夕食の直後は消化器官に負担がかかり、睡眠直前は眠りの妨げとなります。ストレッチは「夕食の約1時間後」または「就寝の1~2時間前」が理想です。



湯量は半身浴程度

心臓への負担を軽くするため、お湯を張る高さはみぞおちまでが良いでしょう。肩まで浸かる時は体をずらして調整しましょう。

お湯の温度は適温に

お湯の温度は39~40度がベスト。42度以上の熱いお湯は交感神経を刺激し、自律神経のバランスが乱れやすく危険です。興奮して眠りにつきにくいというデメリットもあります。

水分補給を忘れずに

入浴前後には500~600mlの水分補給を。特に冬場は夏に比べて喉の渇きを感じにくく、隠れ脱水状態になりやすいので注意が必要です。長湯をしたい時は浴室に飲料水を持ち込むといいでしょう。



出典：『医者が教える 小林式 お風呂健康法』ダイヤモンド社
『Tarzan (2019年5月23日号)』マガジンハウス
『anan (2020年2月26日号)』マガジンハウス

〒320-8543 宇都宮市河原町1番41号
宇都宮市上下水道局 経営企画課「広報紙」係
「お名前」「ご住所」「ご意見・ご感想」「クイズの答え」を
はがきに明記してください。

スマートフォンの方は…

応募フォームよりご応募ください▶▶



※個人情報は、プレゼントの発送以外には使用しません。
※いただいたご意見・ご感想などは、個人が特定できない情報として紙面に掲載させていただく場合があります。

宇都宮市上下水道局 プレゼント

検索