NEWS RELEASE

紀陽除虫菊株式会社

2018 年 11 月 29 日（1/3 ページ）

アスリート向け入浴剤 「薬用アスリートタブ」 特設サイトを公開
入浴時のセルフケアと温浴効果でスポーツ疲労をリカバリー！

＞＞RUNNET（ランネット） 特設サイト
入浴時のセルフケアと質の良い睡眠で
スポーツ疲労をリカバリー！
https://runnet.jp/project/kiyoujochugiku201811/
期間限定公開：2018 年 11 月 20 日～2019 年 1 月 19 日（2 カ月間）

紀陽除虫菊株式会社(本社:和歌山県海南市 代表:小久保好章)はアスリート向け入浴剤「薬用アスリートタブ」の特設サイトを公開しスポーツ疲労の回復に効果的な入浴メソッドを紹介します。

夢に向かって日々トレーニングに励むアスリートがよい成果を発揮するためには、効率的なセルフケアで体の調子を整えることが重要です。そのために手軽に取り入れられるのが入浴です。

特設サイトは日本最大級のランナー向けサイト「RUNNET（ランネット）」に期間限定で公開。治療家としてランナーをサポートする専門家・栗原英則先生の解説とともに、コンディショニングに役立つ入浴メソッド 3 つを掲載します。
また、日頃から重炭酸入浴剤「薬用アスリートタブ」を活用しているプロサッカーチーム「ガンバ大阪」3 選手のコメントも紹介します。アスリートの体作りの参考にしていただけます。

入浴剤「薬用アスリートタブ」特設サイト

積み上げてきたトレーニングの成果をレースで 100%発揮するには、本番に向けたコンディショニングがひとつのカギ。
「そこでお薦めなのが入浴。効率的にセルフケアができ、質の良い睡眠も得やすい、手軽な疲労回復法です」と話す栗原英則さんに、マラソンシーズン中の走り込み時に最適な入浴メソッドをうかがいました。

栗原英則さん（49 歳）
亜細亜大学在籍中、陸上競技部で箱根駅伝出場を目指す。卒業後、鍼灸師・柔道整復師の資格を取得し、治療家としてランナーをサポート。自らも通勤ランなどで月間 400km を走る。40 歳以降のベストは 2 時間 48 分 45 秒（東京マラソン 2011）

走り込み時の時間がない時こそ入浴で超回復！

マラソンシーズンを迎え、トレーニングに割く時間が増えている人も多いでしょう。半面、疲労回復に充てる時間が削られ、回復途中で次のトレーニングに臨まざるを得ず、納得いく内容にならなかったり、なかには故障してしまうランナーもいるかもしれません。
練習の成果を無駄にせず、勝負レースまで良好なコンディションをキープするためには「疲労回復をできるだけ早めること」がポイント。そこでお薦めなのが入浴です。
入浴はランナーにとって良いことづくめ。温浴効果による血行促進で疲労物質が排出されやすくなる、筋肉、関節の緊張がやわらぐ、浮力効果でリラックスでき、身体が軽く感じるなどさまざまなメリットがあります。
まして、重炭酸入浴剤である「薬用アスリートタブ」を使えば温浴効果が高まり、温泉に入ったような効果が期待でき、さらに疲労回復が期待できるかもしれません。

副交感神経を優位に立たせ、質の良い睡眠を！

そして、入浴のもうひとつの大きな効能が「質の良い睡眠」を得やすくなること。温浴効果で、入眠時に体温が下がりやすくなって寝つきが良くなるうえ、深い眠りで脳も身体も休んでいる「ノンレム睡眠」の時間が長くなることが期待できます。ノンレム睡眠中には、疲労回復に有効な成長ホルモンが活発に分泌されると言われており、短時間で効率的に疲労回復をはかることができるのです。
入浴は半身浴ではなく首までお湯につかる全身浴がお薦め。理想は約 15 分以上連続してつかることですが、きつい方は 5 分入浴→1 分間浴槽の外に出て休憩→入浴のサイクルを繰り返しても OK です。

＞＞次ページで 「入浴メソッド」と、ガンバ大阪選手のコメントをご紹介

<お問い合わせ> ●一般のお客様：紀陽除虫菊（株）本社 TEL.073-492-0010 和歌山県海南市下津町上 1135
[ホームページ] http://kiyou-jochugiku.co.jp [広報サイト] https://kokubopress.com
●メディア関係者様： 紀陽除虫菊（株）東京営業所 （広報／大田） **TEL.03-5205-1811 メール: press@kokubo.co.jp**
東京都中央区日本橋 2-3-6 日土地日本橋ビル 8F ※メディア様向け取材、写真、サンプルのご提供を承ります。

NEWS RELEASE

紀陽除虫菊株式会社

2018 年 11 月 29 日（1/3 ページ）

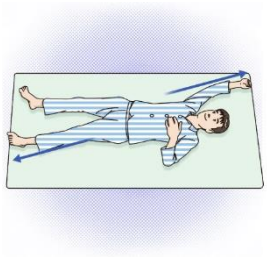
ランナーに効果的な入浴メソッド

【メソッド１】浴槽の中で土踏まずケア

土踏まずの縦横センターの線が交差した辺りを親指で強く押しながら、足指を開く・閉じる動作を、計 10 回目安にゆっくり繰り返します。これによって後脛骨筋、腓骨筋がほぐれ、シンスプリントや足底筋膜炎の予防、改善の効果が期待できます。

【メソッド２】就寝 90 分前に入浴を終える

入浴と就寝の間は約 90 分間空けるのが理想的。寝つきが良くなるうえ、眠りが深まり、成長ホルモンの活発な分泌を促すことが期待できます。ただし、忙しい市民ランナーにとって、特に平日は「90 分間」は厳しい設定かもしれません。難しい場合は勝負レースの 2、3 日前から意識して取り組み、当日を良いコンディションで迎えてみては。なお、アルコールは NG。寝つきは良くても眠りが浅くなり、理想的な疲労回復ができなくなる可能性もあります。アルコール以外の水分を、入浴前・後に多めに摂取してください。



【メソッド３】入浴後のストレッチは深呼吸でカウント

入浴で身体が柔らかくなった状態でストレッチを行うのも適切なセルフケア。おすすめは寝転がって対角線の脚・腕を交互に伸ばすストレッチです。ただし、1、2、3…と数を数えるのではなく、深呼吸をものさしにするほうがリラックスできて副交感神経が優位に立ち、質の良い睡眠への準備を整えることができます。入浴で身体が軽くなり、筋肉や関節がほぐれたからと言って、張り切って動的ストレッチをするのは NG。交感神経が優位に立って脳が覚醒してしまい、眠りに入りづらくなる可能性があります。

アスリートたちに使用されている入浴剤「薬用アスリートタブ」

ガンバ大阪の選手たちも愛用しています！
紀陽除虫菊株式会社はプロサッカーチームガンバ大阪のオフィシャルパートナーです。
2013 年 11 月のパートナー契約の締結以来、アスリートタブをチームに提供し選手たちが使用しています。
2014 年の三冠達成時には選手のコンディショニングに貢献しました。

東口順昭 選手（GK、日本代表）

（コメント）
主に自宅と、キャンプの時のホテルで使っています。週に 2-3 回、もう 5 年になります。チームドクターに勧められて使い始めました。コンディショニングに使っています。

今野泰幸 選手（MF、元日本代表）

（コメント）
自宅やキャンプの時に、使っています。良く温まり、リラックスできます。気分を切り替えられ、楽な気持ちで次の日に臨むことができます。

米倉恒貴 選手（DF、元日本代表）

（コメント）クラブハウスのロッカールームに、自由に使えるように置いてあるので、持ち帰って、自宅と遠征先のホテルで毎日使っています。とてもからだが温まり、気持ちがよく、もう手放せません。

＞＞次ページで　重炭酸入浴剤「薬用アスリートタブ」をご紹介

<お問い合わせ> ●一般のお客様：紀陽除虫菊（株）本社　TEL.073-492-0010　和歌山県海南市下津町上 1135
[ホームページ] http://kiyou-jochugiku.co.jp　[広報サイト] https://kokubopress.com
●メディア関係者様：　紀陽除虫菊（株）東京営業所　（広報／大田）　**TEL.03-5205-1811　メール: press@kokubo.co.jp**
東京都中央区日本橋 2-3-6　日土地日本橋ビル 8F　　※メディア様向け取材、写真、サンプルのご提供を承ります。

NEWS RELEASE

紀陽除虫菊株式会社

2018 年 11 月 29 日（3/3 ページ）

アスリートの疲労回復に効く！「薬用アスリートタブ」

●重炭酸入浴剤「薬用アスリートタブ」　[医薬部外品]
2 錠×1 パック（1 回分）　オープン価格（参考価格　税別 500 円　8%税込 540 円）
1 錠×28 パック（14 回分）　オープン価格（参考価格　税別 5,000 円　8%税込 5,400 円）

●特長：　◎無香料　◎無着色　◎L-アルギニン配合（保湿）
ハードな練習後や大事な試合前に重炭酸（※）入浴剤でボディケア　※炭酸水素 Na による

●効能：　疲労回復・腰痛・肩のこり・冷え症・打ち身・くじき・あせも・神経痛・リウマチ・しもやけ・荒れ性・ひび・あかぎれ・しっしん・にきび・産前産後の冷え症・痔

●ご使用方法：　180～200ℓ のお湯に 2 錠を溶かしてご使用ください。
40℃前後のお湯にじっくりと 15 分以上の入浴をおすすめします。

「薬用アスリートタブ」を製造・販売する「紀陽除虫菊株式会社」とは

昭和初期より入浴剤を開発。

１世紀を超える老舗メーカー

紀陽除虫菊株式会社が産声をあげたのは、明治 43 年（1910 年）のこと。以来、1 世紀以上にわたって「人間や自然、地球にやさしい」を基本理念に、ものづくりに取り組んでいます。製品の領域は蚊取り線香をはじめとする家庭用防虫・殺虫剤や住居関連商品、衛生用品などさまざまです。

今回紹介している入浴剤「薬用アスリートタブ」の起源とも言える製品が、昭和初期に広まった入浴剤「ノボピン」。時を超え、今度は「薬用アスリートタブ」でスポーツ疲労の回復をサポートしています。

＞＞【紀陽除虫菊】 重炭酸入浴剤　発売中　http://kiyou-jochugiku.co.jp/nyuyokuzai/baden-tab

<お問い合わせ> ●一般のお客様：紀陽除虫菊（株）本社　TEL.073-492-0010　和歌山県海南市下津町上 1135
[ホームページ] http://kiyou-jochugiku.co.jp　[広報サイト] https://kokubopress.com
●メディア関係者様：　紀陽除虫菊（株）東京営業所　（広報／大田）　**TEL.03-5205-1811　メール: press@kokubo.co.jp**
東京都中央区日本橋 2-3-6　日土地日本橋ビル 8F　※メディア様向け取材、写真、サンプルのご提供を承ります。