







## マラソンとお風呂の心地良い関係

- ▶運動を頑張った筋肉には疲労が蓄積するもの。マラソンで心がリフレッシュさ れた後には、京都のお風呂屋さんで身体の疲労を回復するのもおすすめです。
- ▶運動などで酸欠状態になった筋肉は、硬く凝り固まり疲労物質が溜まること で、血液の循環が悪くなり疲労を感じてしまうのだとか。そんな疲れを解消するた めに、ポカポカと身体を温めて血行を良くし、お風呂の水圧で血液の循環をう ながし、お湯の浮力で緊張した

筋肉を重力から開放してみて。お 風呂から上がった後には、十分な 水分補給もお忘れなく!











京都のお風呂屋さんは色とりどりのタイルが特徴的。 レトロな雰囲気に夢中になりそう。



衣服を脱衣かごに入れてロッカーに入れるのが京都流。 昔ながらの柳行李には屋号なども書かれている。



銭湯の軒先を飾るのれんには地域によって違いあり! 男女2枚に分かれて真ん中に切れ目が入るのが京都型。



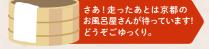




**京都マラソン2014** 検索 発 行:京都マラソン実行委員会 □ **075-366-0314** 

平日 8:45 ~ 17:30 〒604-8006 京都市中京区河原町通御池下る下丸屋町394番地 Y-J-Kビル3階 京都市文化市民局市民スポーツ振興室内 編集・制作:株式会社リーフ・パブリケーションズ











定休日/無(休館日有り) お問い合わせ/☎075・863・1126