

6. 高濃度酸素カプセル

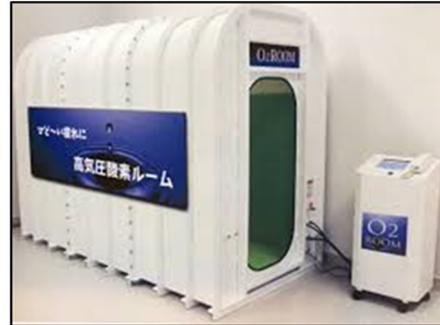
(1) 酸素カプセル（高気圧酸素環境）とは

1.25～1.30 気圧, 35～40%酸素濃度の環境に, 1 時間程度, 酸素カプセルに入る。

酸素カプセル 1 時間の利用は, 3 時間の睡眠に匹敵する。

(2) 酸素カプセルの効果

- ①血液がサラサラになる
- ②血液中の酸素が増える
- ③末梢で血流速度が増大する
- ④小径血管が拡張する
- ⑤自律神経活動が安定する



(3) 運動前の酸素カプセルの利用

大量の酸素を身体中に蓄えられ, 運動機能を向上させることができる。

週 2 回程度のペースで, コンスタントに酸素カプセルを利用することがお勧め。

(4) 運動後の酸素カプセルの利用

疲労回復や, スポーツで傷めた組織の早期回復が図られる。

乳酸の分解・排出を促進する。

運動後, 酸素を消費した脳を活性化させ, 心身のリフレッシュさせることができる。

参考：水嶋章陽. 第 1 人者の研究者たちが語る高気圧酸素の仕組みと生体機能に与える効果. 星雲社. 2020.