

サウナの魅力

サウナの効果と正しいサウナの入り方

サウナとは

サウナは、蒸し風呂という蒸気浴・熱気浴のひとつで、フィンランドが発祥とされています。サウナストーンと呼ばれる石をたくさん乗せたストーブを熱し、その熱と、石に水をかけてつくる蒸気で室内の温度・湿度を調整します。室内の温度は約 50°C から 120°C 以上になります。

サウナが身体にいい理由

「血流が良くなるから」

サウナのメリット

- ① 体調が良くなる
- ② 心の疲れが軽減される
- ③ 美肌・美容に効果的
- ④ 睡眠の質の向上

① 体調が良くなる

全身の血流が促進されると、全ての細胞の代謝に必要な酸素と栄養が届き、細胞を元気づけます。これは全ての病気の快復の基本になります。

サウナ浴中は平常時と比べ約2倍の血液が全身に流れています。身体が温まり水圧もかからないことで、血管が広がり、大量の血液が全身に流れ、栄養と酸素を届けてくれます。

② 心の疲れが軽減される

不安や緊張感に縛られている時、全身がこわばり、そのせいで筋肉が血管を圧迫しているのです。血圧が高くなり動悸が起きます。身体がこわばって動悸がしているときに考え事などをすると、身体中のドキドキや不安感に駆られどんどん落ち込んでいってしまいます。

サウナに入ると、身体が温まり筋肉のこわばりがほどけます。すると血管を圧迫していた筋肉が緩まり、結果的に動悸、ドキドキ感が無くなります。一時的ではありますが、その間は不安感などからは身体的に開放されます

③ 美肌・美容に効果的

サウナに入ると血流が良くなり胃腸の働きも活発になります。胃腸の働きが良いと、当然食欲もあがり、食事が美味しく感じます。血流は栄養を届ける役目と老廃物を排出する役目があるので、食事で得た栄養を身体中に届け、不要なものを排出するため、お通じがととても良くなります。

④ 睡眠の質の向上

人間の体は深部の体温が下がると眠くなり、入眠する仕組みになっています。サウナに入ると一時的に深部体温が上がりますが、時間が経つと逆にサウナに入らなかったときよりも深部体温が下がります。サウナは入浴よりもずっと効果的に深部体温を上げ、その後にはいつもよりも深部体温を下げることができるので、寝つきがとてよくなり、深く眠ることができます。サウナに入るとノンレム睡眠（深い睡眠）の時間が長くなるという実験データもあります。

正しいサウナの入り方

「サウナ→水風呂→外気浴」を**3 ~ 4**セットで効果発揮

STEP① サウナ室の目安は10分

STEP② 汗を流して水風呂へ

STEP③ 最後はゆっくり座って休憩をする

STEP④ STEP① ~ STEP③ を3 ~ 4回繰り返す

サウナの注意点

- ① サウナ前やセット間に水分補給する。
- ② サウナ前に頭と身体をきちんと洗う。
- ③ 飲酒後のサウナは厳禁。死亡リスクが高くなります。

サウナに関する記事

サウナで心も人生も見つめ直した。情報社会に疲れたら、遮断する環境を
https://service.smt.docomo.ne.jp/portal/mymagazine/article/src/0081_interview_1.html

ご清聴ありがとうございました。