

疲れがとれない / 肩が重いあなたに
サウナのすすめ

2022/06/29
@chatagiri

サウナしてますか？

● 世は実はサウナブーム [1][2]




[1]: マンガ サ道公式 twitter - <https://twitter.com/mangasado/status/1413086122599620608>

[2]: SOLO SAUNA tune 公式 HP - <https://www.solosauna-tune.com>

サウナとは

- **フィンランド発祥の蒸し風呂**
- **熱したストーブに石を乗せ水を掛け、出た蒸気で湿度・温度調整**
- **サウナ室の一般的な温度は 50℃~120℃**
- **水風呂とセットで入浴することで、自律神経を効果的に整えられる**





**サウナの効能
（の前に、自律神経のお勉強）**

サウナの効能 の前に 自律神経のお話

- **サウナと自律神経は切っても切れない関係にある**
- **自律神経**
 - 交感神経と副交感神経の2つからなる
 - バランスを取りつつ常にどちらか一方が優位に働く
 - 交感神経と副交感神経の優位性が適切に切り替わることで心身の健康を維持
- **交感神経**
 - 仕事中や緊張している時、怒っている時などに優位になる神経
 - 優位な時： 血圧・脈拍・体温上昇。頭がよく働く。胃腸の働きが低下。
- **副交感神経**
 - 睡眠、休息など、リラックスしているときに優位になる神経
 - 優位な時： 血圧・脈拍低下、手足が暖かく。胃腸が活発に働く。良く眠れる。
- **自律神経失調症**
 - 交感神経と副交感神経の優位性を体が調整できず、バランスが崩壊している状態
 - (例)： 睡眠中なのに交感神経優位、血圧上昇、脳が働いてよく眠れない。 など
 - 不眠、常に疲労感、頭痛、便秘、下痢、立ち眩み、イライラ、うつ など

サウナの効能

- **疲労回復**

- サウナ → 体温上昇 → 血行促進 → 肩こり等の解消
- サウナ → 発汗 → 疲労物質（乳酸）の排出 → 全身の筋肉疲労回復

- **自律神経の正常化**

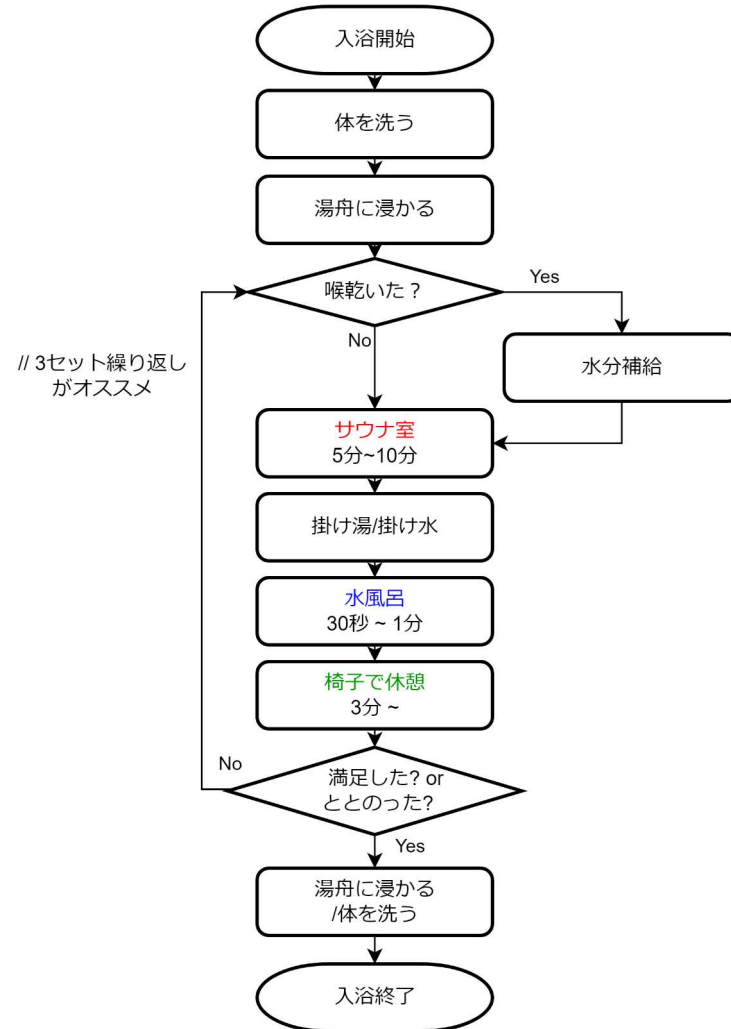
- サウナに入る → 体が休まる → 副交感神経 優位に
- サウナに長時間入る → 体が危機を感じる → 交感神経 優位に
- 水風呂に入る → 更に体が危機を感じる → 交感神経 優位に
- 優位性を強制的にスイッチして自律神経を正常化
- 不眠症解消、慢性的な頭痛の改善、ストレス軽減 などの効果

- **血圧改善**

- サウナと水風呂に反復入浴 → 血管の伸縮が活発に
- 繰り返し入浴することで、低血圧、高血圧ともに体の正常値に近づく

サウナの入り方

サウナの入り方 (例)




サウナでととのう？

- **ととのう（概念）**

- 入浴で繰り返される神経刺激と脳刺激により頭がボーッとする
- 体が軽くなったような感覚になる。多幸福感を覚える。など
- サウナ / 水風呂 / 休憩 を数回繰り返した後の休憩中にととのいやすい

- **ととのい中に起きていること**

- 脳内で 主に以下の「脳内伝達物質」が大量分泌される
 - β - エンドルフィン：鎮痛、気分の高揚化。脳内麻薬とも。
 - オキシトシン：ストレス緩和。幸せホルモンとも。
 - セロトニン：うつ症状の改善・精神安定。
- つまるところ脳が大変幸せになっている状態
 - → 普通に生きていると味わえない気持ちよさ
 - → ととのいを求めてサウナにハマる



サウナ行ってみたい人向け情報

サウナに行きたいけど ... 人混み編

- **コロナ禍のサウナ / 温浴施設の混雑**

- 混雑度：土日昼以降 > 平日夜 > 土日朝 > 平日日中 > 平日深夜

- 他人気にせず 1 日ゆっくりしたいなら 平日の日中一択

- 平日は仕事後の夜の時間に混雑。

- 平日でも深夜（終電後とか）は空いてる。

- 土日は昼を過ぎるとどこも混雑。

- 但し、朝～お昼前はそこそこ空いてるので狙ってみては

- **貸し切りサウナ / 一人用サウナもあります**

- 「ソロサウナ」で検索

サウナに行きたいけど ... 水風呂が苦手編


- **水風呂が苦手と言う方に**

- 慣れではある。ので意を決して入る他ないかも
- 水風呂代わりに 体温よりも低いシャワーをじっくり浴びる でも OK

- **ぬるめの水風呂があるサウナ施設を探す**

- サウナ情報サイトを活用する
- サウナイキタイ ^[4]: <https://sauna-ikitai.com>
- 目安 (個人差あり)
 - 10℃ 以下 : キンキン、慣れてても辛い
 - 11~15℃ : かなりつめたい
 - 16~18℃ : 丁度いい、万人向け
 - 19℃ ~ : ゆっくり浸かれる






まとめ

サウナでととのう？

- **まとめ**
- サウナと水風呂は健康にいい
 - 肩こり改善、筋肉疲労回復、血圧改善など メリット多
 - PC 業務にお疲れの方は明日の朝にでも是非
- サウナと水風呂は精神にもいい
 - ストレス緩和、自律神経改善
- 水分補給は忘れずに
 - 脱水症状予防にこまめな水分補給を
 - 入浴後はオロポ（オロナミン C のポカリ割り）がおすすめ



(付録) 個人的なおすすめサウナ

(付録) おすすめサウナ (1)

- **舞浜ユーラシア (千葉県浦安市)**
 - 本格的なフィンランドサウナあり。
 - ディズニー提携ホテルでもあるので家族連れでも。
- **スパラクーア (東京都 水道橋駅)**
 - 東京ドームシティにある、かなりオシャレな温浴施設。
 - 混むので平日日中がオススメ。サウナ 4 室有り飽きない。
- **(男性限定) かるまる (東京都 池袋駅)**
 - 超サウナ施設。サウナ 4 室、水風呂も極冷 ~ ぬるめまで 5 つある
 - 浴室内会話禁止が徹底されてるので行くときはソロがおすすめ ...

(付録) おすすめサウナ (2)

- **サウナしきじ (静岡県 静岡駅近辺)**
 - サウナーの聖地とも。
 - 火傷する程熱い高湿度高温サウナと、静岡の美味しい水風呂の調和
- **ソロサウナ tune(東京都 飯田橋駅)**
 - 神楽坂にある、完全予約制個室サウナ。
 - 水シャワーのみですが初心者でも一人自由にサウナを満喫可能
- **草加健康センター (埼玉県草加市)**
 - 埼玉県にある、肌感超高温な広いサウナ。
 - 健康センターともあり入浴以外の楽しみも多い