

お湯に浸からないお風呂

## サウナ・岩盤浴を楽しむ



「お風呂と言えばお湯に浸かるもの」  
 そうイメージしてしまいがちですが、  
 サウナや岩盤浴などもお風呂の仲間です。  
 そこで今回は改めてサウナや岩盤浴について紹介します。

気持ちよく汗をかいて  
 健康・美容に

たっぷり汗をかくことで健康や美容に良いというサウナや岩盤浴。では汗をかくのは、なぜ良いのでしょうか。汗をかくと老廃物を体外に排出したり、汗が蒸発する時に体から気化熱を奪ってカロリーを消費する事で、肥満解消も期待出来るからです。

日本でも遙か昔はお湯に浸からないお風呂が主流だったようですが、最近温浴施設にも様々なサウナや岩盤浴などがありますので、お風呂とともにぜひ利用してみたいかががでしょうか。では、次にサウナや岩盤浴について詳しく紹介します。

### フィンランド発祥のサウナ

今から約2000年ほど前、フィンランドで生み出された自然健康法がサウ

浴室とクールダウンルーム・休憩室まで備えた「チムジルバン」も増えています。これは韓国の健康ランドのような施設が元になっているのですが、時間制限がないところも多く、ゆつくり利用できるのが特徴です。

### いかがでしたか？

サウナ・岩盤浴にしても入り過ぎには注意して、休憩・水分補給を必ずしながら利用して下さい。体調の悪い時には無理に利用せず、疾患をお持ちの方は医師に相談してから利用して下さいね。

正しく利用して健康・美容に役立てましょう。



を掛けて行き、最終的に頭や顔にもかけて体を水に慣らすとともに汗を流してから水に浸かりましょう。

施設によっては高温サウナだけでなく塩サウナやミストサウナなど様々なタイプがありますので、自分に合ったものを見つけてみるのもいいですね。

### 暑過ぎず入りやすい人気の岩盤浴

約45〜50℃に温められた岩盤の上に、タオルを敷いて横たわる入浴法が岩盤浴。一見サウナに似ているようですが、サウナと違い室温が40℃前後と低温なのが特徴です。サウナは息苦しいという方も利用しやすいのは、この低めの室温と70〜80%に設定された湿度のおかげです。低温でもたっぷり汗をかけるのは、鉱石などの岩盤から放出される遠赤外線やマ

イナスイオンによって体を芯から温めて発汗を促すからなのです。

ちなみに岩盤浴は紀元前の古代中国において行われていた「温石療法」が最古の記録としてあるようですが、日本では秋田県の玉川温泉が発祥と言われています。北投石に含まれるラジウムが発生する放射線性気体ガスが周囲の空気をマイナスイオン化し、それを皮膚や呼吸器から体内に吸収することによって新陳代謝の促進や自律神経を整えることにつながるというものです。勿論、現在も玉川温泉ではこの岩盤浴を利用することができま

### 休憩と水分補給を 取るのが基本

但し、サウナより低温だからといってずっと入りっぱなしはよくありません。最初に水分補給をしてから入り、腹ばいに寝たり仰

向けに寝たりしながら15分ほど入ったら、水分補給をしながら5分休憩を。これを3回ぐらい繰り返すのが基本です。岩盤浴で特に注目されるのはデトックス効果。デトックスは解毒や浄化を意味する英語ですが、岩盤浴でかく汗は老廃物がより排出しやすいと言われてい

### 様々な岩盤浴もぜひ体験を

岩盤浴は岩盤の上に寝る方法が基本ですが、そこでヨガを行う「ホットヨガ」も人気です。ヨガのポーズはなかなか難しいのですが、体を温めながらという事で体の可動範囲を広げてくれます。体のかたい方や初心者におすすめのヨガです。

また最近では複数の岩盤

ナの原型です。それは湖畔に立てた小屋の中に、真っ赤に焼いた香花石を入れて室内を高温にして入り、汗が出始めると白樺の小枝を束ねたもので桶の水を石にふりかけ、水蒸気を発生させて発汗を促した後、湖に入って火照った体を冷やすという、かなりワイルドなものです。

### サウナは正しく入って健康に

現在日本の温浴施設にあるサウナも原理は全く同じです。高温の部屋で汗をかいたあと水風呂に入るというスタイルですが、この交代浴によって自律神経系を整えたり、疲労回復・肩こりの解消・ストレス解消などにもおすすめです。ただし、交代浴といつても、熱いサウナ室から出ていきなり水風呂に浸かるのは危険です。マナー違反。足や手先から心臓に向かって少しずつ水