

我孫子市民体育館 健康豆知識 2023/1

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
『ととのう』という言葉。皆さんはどんな時に使いますか？この言葉は2021年の「新語・流行語大賞」にノミネートされた言葉で、サウナが大好きな人(サウナー)の人が使う用語なんです。
いったい何がととのうのでしょうか…そんな『サウナ』についての豆知識を紹介します。



サウナ発祥は
フィンランド！

サウナの効果とは？

サウナには美容や健康など、良い効果がたくさんあります。ここではその効果をご案内していきます！
まずは**疲労回復**の効果です。暑いサウナで体が温まることで拡張された血管が冷たい水風呂で引き締め、伸縮されて起こるポンプ効果により体内の血液循環が通常の2～3倍速くなります。**温冷交代浴**ともいい体の疲労物質・老廃物などがすっきり流され、疲労回復につながります。

次に**自律神経の乱れを整える効果**です。自律神経は内臓の働きや代謝、体温調整をするために意思とは関係なく働いており、交感神経と副交感神経があります。この神経にはスイッチのような働きがあり、ONの状態では交感神経が働き脳や身体が活発に動いて、OFFの状態だと副交感神経が優位になってリラックスします。このON/OFFは自然と切り替わるのですが、ストレスなどで自律神経が乱れるとスイッチがうまく働かなくなります。そこでサウナの出番です。**サウナや水風呂ではON(交感神経が優位)になり、休憩ではOFF(副交感神経が優位)になります。**このスイッチのON/OFFを強制的に繰り返すことで自律神経の乱れを整えることができます。サウナを楽しむ中で興奮とリラックスが入り混じり頭がスッキリと冴えわたるような感覚を休憩中に体験することがあります。この感覚をサウナーの中では『ととのう』といいます。このような感覚がなくても自律神経の働きが調整されます。抜け寝つきが良くなり睡眠の質が上がったり、仕事やトレーニングの質も上がるかも！

正しいサウナの入りかた！

ただ単にサウナに入るだけではもったいない！ここでは正しい入り方をご案内します。まずはかけ湯などをして身体を清潔にし、水分をふき取りましょう。準備が出来たら体調に合わせて下記のようにサウナを楽しみましょう！



①サウナ⇒②水風呂⇒③休憩を1セットとして、3～4サイクルを無理せず繰り返してみましょう。

これだけは守りましょう。サウナの注意点！

じゃあいよいよサウナに行こう！とその前に…下に入浴の際の注意点をまとめましたのでご覧ください。

- 1.入浴前後に水分補給をしましょう。
サウナでは大量の汗をかくので水分が足りないと脱水症状を引き起こします。
お酒は水分ではないのでサウナ後に飲む際はお水を飲んでからにしましょう。
- 2.食後2時間は控えましょう。
食後は血液が胃や腸に集まります。サウナに入ると全身に血液が巡るため消化不良を起こして気持ち悪くなるかも。
- 3.持病がある方は控えましょう。
特に高血圧や心臓などに持病がある方は血管や心臓に負担がかかるので控えてください。
- 4.妊婦・こどもは控える。
脱水・貧血を起こしやすいので入らないようにしましょう。



最後にサウナは入ることでリラックス効果が得られるものです。周りの人との我慢比べではありません。

体調に合わせて無理はしないようにしましょう。サウナで身体も心もととのえてみませんか。 監修:構成 フクシ・エンタープライズ