

サウナの素晴らしさについて

サウナの効能と、ととのう為の入浴法をお教えします！

令和4年9月12日



今、空前のサウナブームが到来！！
なぜ、いまサウナーが増加中なのか？



サウナに入るとどんな効果があるの？

- ① **リラックス効果** 体が温まることで筋肉のこわばりが解け、心身がリラックス状態。
- ② **快眠効果** 大量の汗をかくことで運動時と同等の疲労感を感じ、また血行が良くなる為体がポカポカし、落ち着いた状態で睡眠が取れる。
- ③ **自律神経の改善** 温冷交代浴を繰り返すことで自律神経が改善され、心身ともにバランスが良くなる。
- ④ **美肌効果** 汗とともに老廃物や汚れが排出される。また酸素や栄養が体全体に巡る為、肌を健康的な状態に保つことができる。

心身ともに良い影響を与え、充実した日常生活を送ることができるのです！

「ととのう」ことで効果を最大限に受けることができる。

「ととのう」とは？

サウナ（5分）⇒水風呂（30秒～1分）⇒外気浴（5～10分）を1セットにして、2～3セット繰り返すことで訪れる快感、トランス状態のこと。



ととのうとどんな感覚？

全身がふっと軽くなって気持ちよくなる感覚になる。

「 β -エンドルフィン」「オキシトシン」「セロトニン」が脳内より分泌され、気分の高揚、幸福感を得ることができる。また、「オキシトシン」はストレス緩和、「セロトニン」はうつ症状の改善・精神安定の効果がある。

ずばり、「ととのう」感覚は、熱いサウナを耐えた先にあるご褒美なのである。