

3つ目は、ただ単に「ととのう」が気持ちいいことだ。サウナの1番の魅力は、「ととのう」ことと言っても過言ではない。「ととのう」とはサウナ・水風呂・休憩を繰り返すと、身体中の血液がぐるぐるとかけめぐり、気がつくともふわ〜っと体が浮き上がるような、心地いい感覚を感じられる。この感覚を「ととのう」と呼び、慣れていくうちに心地良さが覚えていくので、この「ととのう」感覚を味わいたい人が増えている。



といっても、「魅力は分かったけどサウナの入り方がわからない」と思う人もいると思う。結論から言うと、ルールは無く、マナーを守れば良い。基本的には、体を洗った後に、サウナ（5～10分程度）→水風呂30秒～1分→休憩（外気浴）の1セットを3セット程行えば、「ととのう」感覚が味わえるかもしれない。もちろん、人によってサウナの入り方は変わってくるので、水分をこまめに取ったり間をあけて休んだり、自分に合った入り方がベストである。

今回は、サウナの魅力や入り方を紹介したが、サウナに入ったことがない人は、ぜひサウナで「ととのう」感覚を味わってみてほしい。

い  
か  
主  
で

ある人へ...

須田宇宙 准教授による

e-Learning教材  
絶賛公開中！！

今すぐクリック！！

<https://www.sudalab.net/>