

【ととのうだけじゃない！】サウナの効果や魅力



画像出典：スパメッツァ おおたかHP

突然だが、サウナと聞くとどんな印象をお持ちだろうか。サウナ好きにはポジティブな印象が多いと思うが、「熱くて息苦しいから苦手」、「ルールがめんどくさい」、「おじさんのイメージ」などネガティブな印象を持つ人もいると思う。しかし、最近では、天然温泉やスパ施設などが多くでき、サウナの人气が上昇し、サウナ好き、通称"サウナー"も増加している。

[サウナについてもっと知りたい方](#)

[サウナイキタイ](#)

[日本最大のサウナ検索サイト](#)

[初心者向けサウナガイド！](#)

[効果から入浴、基本マナーまで](#)

そんなサウナ人气が高まっているなか、サウナの魅力はいったい何なのか。この記事では、サウナの魅力を紹介していきたい。

1つ目は、疲労回復効果である。サウナで温めると、血管が広がり、血流が良くなるため、溜まっていた老廃物が排出され、疲労回復に繋がる。また、冷え性の改善にも期待できる。

2つ目は、美容効果である。血行が良くなると同時にリンパの流れも良くなるので、しっかり汗を流すことで肌がきれいになる。

3つ目は、ただ単に「ととのう」が気持ち良いことだ。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、身体中の血液が循環し、心身ともにリラックスできる。また、汗を流すことで、毛穴が開き、老廃物が排出され、肌がきれいになる。

須田研究室で
学んでみないか

マルチメディア教材に興味がある人へ