

プロが教える！

サウナの本当の入り方



STEP
1

準備

サウナに入る前にまずは湯船につかり、軽く身体(特に脚)を温めます。
特に長時間サウナに入るのが苦手な方は、先に湯船で温めておくと効果的！

STEP
2

発汗

サウナ室に入り、発汗するまで十分に身体を温めます。サウナ室の環境や体調にもよりますが、8分～12分程度が目安です。腕や脚からも直接発汗するようになったら十分に温まっている証拠です。

STEP
3

冷却

十分に温まったらサウナ室を出て、シャワーやかけ湯などで汗を流してから水風呂に入りましょう。水の冷たさをやや感じにくくなつたあたりで水風呂から出るのがちょうど良いタイミングです。

水風呂を使う目的はサウナで熱くなった身体を冷やし、ひきしめることです。
そうすることによってかえって湯冷めしにくくなります。

水風呂の冷たさが苦手な人は、まずは手足に水をかけ徐々に慣らしてから入ってみてください。それでも無理そうであれば、水シャワーで代用しても良いでしょう。

サウナ室の熱さと水風呂の冷たさという極端な温度差によって、身体は一時的に緊張状態になりますが、実はここがポイントなのです。

STEP
4

休憩

露天で外気浴をし、ゆっくりと休みます。その際、水分の蒸発によって湯冷めしないために、先によく絞ったタオルで身体についた水滴をしっかりとふき取りましょう。

緊張状態になった後に休憩することで、緊張の反動による全身の深いリラックスが得られます。このリラックス(弛緩)している時間が、ストレス解消や疲労回復に特に有効なのです。

但し、裸のまま長時間外気に触れていると風邪をひきますので、うっかり眠つてしまわないように注意しましょう。

STEP
5

繰り返し

このように、サウナを利用するときには、冷却と休憩までを入れて1セットとし(合計30分程度)、これを2～3回繰り返すと、日頃のストレスや蓄積したストレスも吹き飛びます！眼くなつたら館内の休憩スペースでゆっくり休みましょう。

サウナ室は多くの人が利用する公共の場ですので、マナーを守りましょう。

濡れタオルを絞る、汗を飛ばす、大声で話す、混雑時に横になるetc、他人に迷惑となる行為は慎みましょう。また水風呂を汚さないようにするのも大切なマナーですね。