

サウナと入浴では健康効果はどう変わる？

自律神経を整えるために、入浴は有効な手段の一つです。しかし、入浴の場合は体が温まったあとに水風呂やシャワーを浴びる習慣があまりなく、自律神経に過度な刺激を与える「温度差」が生まれにくいという欠点があります。サウナは全身がまんべんなく、均一に温まりやすいのですが、入浴の場合は湯に浸かっている部分だけが先に温まり湯につかっている部分にはなかなか温まりません。この点から**短時間で全身がまんべんなく温まるサウナは入浴よりも優れている**といえます。

サウナに入るのは朝・夕のタイミングがベスト

自律神経には「日内変動」と呼ばれるリズムがあり、朝と夕方の一日二回、交感神経と副交感神経のバランスが大きく切り替わります。朝は副交感神経から交感神経へと優位が切り替わることで活動がしやすくなり、夕方は交感神経から副交感神経へと優位が切り替わることで夜ぐっすり眠る準備をします。

この時間帯にサウナに入ると、自律神経に適度な刺激を与えることができ、滞りがちな血液の流れも良くなることが出来る為、**最も理にかなったタイミングといえます。**

睡眠の質を高めるには「外気浴」が大切

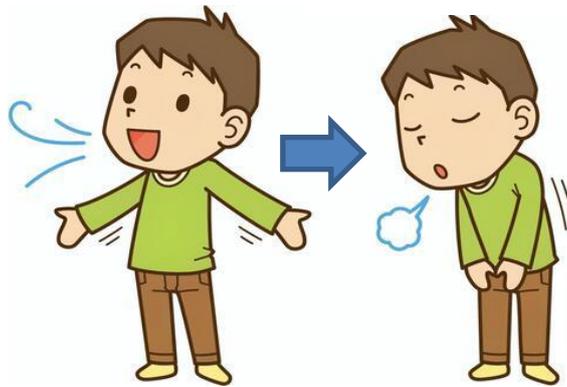
夜間は、副交感神経が優位になることで毛細血管を拡張させ、血液を皮膚に近い末梢の血管に多く集め、外気によってその血液を冷ますことで熱を放散して体温を下げます。**私たちの体は深部体温が低下すると休息モードとなり眠気を覚える**ため、**寝る前に外気浴が大切です。**

サウナ中に実践しよう！③呼吸法

サウナ中、呼吸が浅くなったり、止めてしまつのはNGです。サウナや水風呂に入っているときこそ、呼吸を意識して大きくゆっくりと息を吸う、吐く。を繰り返す習慣を身に付けて下さい。これは緊張や不安感によって交感神経が強くなったときに、意識的に深呼吸をすることで副交感神経の働きを強化して、交感神経の動きを抑えているのです。つまり**呼吸によって自律神経をコントロールして**いくというわけです。

この呼吸法は自律神経のバランスを整えるだけでなく、「呼吸筋」も鍛えることができ。酸素量が増えて、息切れしにくくなります。

吸う	吐く
3秒間、鼻からゆっくり	6秒間、口からゆっくり
吸うと、肺が大きく膨ら	吐くと、肺が縮む。



サウナ中におススメ！「ストレッチ」

●左右に倒す●

- ①頭上で両手首を交差させ、深く息を吸いながら上体を伸ばす
- ②息を大きく吐きながら、ゆっくりと体を左に倒す。
- ③深く息を吸って元の姿勢に戻り、その息を吐きながら、ゆっくりと体を右に倒す。

【POINT】腰をしっかり伸ばす

●前に倒す●

- ①頭上で両手首を交差させ、深く息を吸いながら上体を伸ばす
- ②息を大きく吐きながらおなかに力を入れて上体を前に倒す。
- ③深く息を吸いながら上体を起こして、元の姿勢に戻る。

【POINT】無理なく倒せるところまでOK

●体を回す●

- ①頭上で両手首を交差させ、深く息を吸いながら上体を伸ばす
- ②深呼吸しながら上体を左に回す。
- ③呼吸しながら、状態を右に回す。

【POINT】上体で円を描くイメージで

全て4セット程度やればOK！

「サウナで痩せる」のウソ・ホント

「サウナに入るとすぐに痩せられる」そんな人は少なからずいると思いますが、**ダイエットを目的としたサウナの利用の効果は単なる思い込みで、実はまったくダイエットになつていないケースも多いのです。**確かに何度か「サウナ」水風呂」をくり返すだけで簡単に1キロ〜2キロは体重が減りますが、これは体の水分が抜けただけで**ダイエットにはなりません。**ただし「むくみを取る」という効果はあります。サウナで汗をかけば、水分と塩分が体外に排出されてむくみは解消されます。また、血行を良くすることで「代謝」が向上され痩せやすい体質になれます。代謝は腸内環境も整えることによっても向上するため、腸を元気にする効果も期待出来るのです。そしてサウナを利用する際には必ず水分補給を忘れないようにして下さい。口やどの渴きを我慢して放置するとやがて脱水症状を引き起こし、体がだるくなる、立ち眩みがある、微熱が出るなどの症状が出ます。また血液が濃くなって血栓が出来やすくなるため心筋梗塞や脳卒中を引き起こすリスクも高くなります。水分補給に適している飲み物は、経口補水液やスポーツドリンクが理想です。もちろん水でも全く問題ありませんので適宜水分補給をしていきましょう。