

上級サウナー への道

まずは自分のサウナ道を

みつげよう

★熱くて長い時間入っいたられない！

まずは短い時間で繰り返し入ってみよう。

徐々に体を慣らしていけば、初めてのサウナも楽しめるぞ。

★水風呂は勇気が出ない

水風呂こそがサウナの醍醐味！だけど、どうしても

勇気が出ないときは、手足だけ冷水をかけてみたり、

外に出て風に当たってみるだけでもGOODだ。

★熱いなかジツとしているだけじゃ退屈！

サウナとは自分との語りいひたすら時計を眺めるもよし、

友人と語らうもよし、周りに配慮して心地よい時を過ごすべし。

★顔や体の一部が熱くなって痛い！

持参したタオルでその場所を軽く覆うと熱から守れるぞ。

頭に固く絞ったタオルを巻くとのぼせを防ぐこともできる。

軽く汗をかいいたら
今日はおしまい

今日はじっくりと
汗をかくぞ！



初めてだから無理せず
のんびりお楽しみよう

水風呂
サイコ～！

サウナの楽しみ方は人それぞれ！

マナーを守って最高のリラックスタイムを過ごすべし

越のゆ

三味

サ道部の掟

、サウナー入門、

サウナって 何が良いのかな？

サウナの基本的な入り方とは、サウナ浴と水風呂をくりかえす 温冷交代浴＋休憩。
これを行う事で血流の増加や自律神経の調整などが行われ、様々な効果をもたらす。
自分の身体と向き合い、サウナを思いっきり楽しもう！

…サウナの効能…

血流アップ
自律神経が整う
疲労回復
ストレス解消
むくみが取れる
湯冷めしにくい
安眠できる

などなど…



ほくも入って
みたいなあ



子供は体が小さく、
脱水症状になりやすいよ！
体にかかる負担を考えると
サウナは中学生になってから
入ろうね！

① まずは水分補給

サウナではたっぷりの汗をかく。(500mlを目安に)
入浴前に水分補給をすることで汗のかきかたが違う！
水分補給は入浴前後で行うのがベスト。

② 体の汚れを落とすべし

皆が集うサウナはマナーも大切。
体を洗い、浴槽にゆっくりつかって体を温めてから
サウナに入るといい汗がかけれるぞ。

③ いざ！サウナへGO

初心者は熱さの弱い下段がオススメ。
熱気は上に昇るので上段ほど熱くなるぞ。
濡れたままだと汗をかきにくいので体を拭いて入るべし。

④ じゅくじゅく、じゅくじゅく…

熱気を感じながら、自分の身体とじっくり向き合おう
汗がぼたぼたと落ちてくるまで我慢、我慢…
6〜7分が目安。

⑤ いよいよ水風呂へ

まずはシャワーで汗を流したら、ザブンと一発。
究極リフレッシュのスタート！
体温と冷水の羽衣を体感すべし。

※羽衣とは？

水風呂に浸かっていると体の周りにできる温かい膜のようなモノ。

⑥ 休憩タイム

イスに腰掛け、何も考えず、ぼおくと…
体の隅々までじわじわと血液が巡る感覚を
じっくりと楽しむべし。

⑦ 体調に合わせて繰り返す

楽しいサウナ道に無理は禁物。
少しでも体に異変を感じたら
我慢せず外に出て ゆっくりと休むのが良し。

⑧ 心も体もリラックス…

「ととのった〜！」

★これであなたも立派なサウナー…
自分流の楽しみ方を見つけよう