



暮らしに役立つ健康ニュース「いろいろ通信」

紅葉が美しい季節になりましたが、寒暖差が大きくなり、肩こりや冷え性に悩む方も多いものです。そんな体のケアとして注目されているのが「サウナ」です。

サウナには様々なメリットがある一方で、使い方を間違えると体に負担をかけてしまうことも。今回は、そんな「サウナ」に着目して、健康に冬を迎えるためのヒントをご紹介します！



今月の健康ヒント「サウナは本当に体にいいの？」

近年、コロナ禍をきっかけにサウナが大きなブームを迎え、プライベートサウナやテントサウナといった新しいスタイルのお店も増えています。

「サウナは健康に良い」と多くの人が楽しむ一方で、「体に悪影響を与える可能性もある」という意見もあります。



◎なぜサウナが人気なの？

サウナブームの背景には、現代社会の「癒し」と「健康」への関心が高まっていることが挙げられます。短時間で心も体もリフレッシュできるサウナは、仕事や日常のストレスを解消する方法として多くの人に支持されています。

特に「ととのう」というサウナ特有の心地よい感覚は、一度体験するとクセになるといわれ、人気の一因となっています。

◎サウナのメリット

サウナは、高温環境によって「温熱の刺激」を体に与え、あえて負荷をかけることで、体の対応力や回復力を促進します。短時間で血流が良くなり多くの汗をかくため、体内の老廃物を排出するデトックス効果も期待されています。

サウナに入ると、血管が拡張して血流が促進され、全身の疲労回復が早まります。また、温かい環境でリラックスすることで、ストレスの軽減や睡眠の質向上も期待できます。

◎体への負荷とリスク

一方で、サウナは体に大きな負荷を与えるため、過剰な利用や、無理をして行うことは危険です。特に、子供や高齢者、心疾患などの持病を持つ方にはリスクが伴い、無理に入ると心臓や血管に負担がかかる恐れがあります。

また、のぼせや脱水症状も引き起こしやすいため、こまめな水分補給が不可欠です。

サウナを楽しむ際は、自分の体調と相談しながら、無理なく進めることがポイントです。心地よさを感じる範囲で続けるのがおすすめです。

☆臨時休業のお知らせ☆

11月4日・21日・12月14日
(仮) 12月6日～7日

☆臨時営業・(仮) 12月15日☆
よろしく願いいたします。

☆臨時営業・休業(仮)のお知らせ☆

12月6日・7日・15日(日) 詳細は決定次第お伝え致します。 仮の臨時営業・休業は変更になる場合もございます。この度はご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどお願い申し上げます。

今月の身体の話「身体を温めて、冬に備えよう」

冬に向けてだんだんと気温が下がっていますが、この季節になると体が冷えやすくなり、血流の悪化によって肩こりや冷え性、免疫力の低下に悩まされる方も多いでしょう。

こうした「冷え」による不調を防ぐためには、身体を温めることが効果的です。代表例として、サウナが挙げられますが、他にもさまざまな手段があります。



◎入浴方法を使い分けよう！

お風呂の入り方を工夫することで、効果的に身体を温めることができます。

まず基本の入浴法は、「全身浴」です。38～40℃のぬるめのお湯に10～15分ほどゆっくり浸かることで血流が良くなり、疲労回復やリラックス効果が期待できます。入浴前後に軽いストレッチを行い、筋肉をほぐすようにすることで、より身体が温まります。全身で入ると暑すぎる、という方は半身浴もおすすめです。

ゆっくりお風呂に入る時間が取れない日には、「分割入浴」がおすすめです。40～42℃くらいの熱めのお湯に、肩まで3分浸かります。その後、湯船から出て身体を冷まします。この流れを2～3セット行くと、湯船に浸かる時間が短くても、効果的に身体を温めることができます。

また、足湯もおすすめです。洗面器などに42℃程度のお湯を用意し、10分程足を浸すだけでも、体全体の血行促進に効果があります。お家でも、ぜひ試してみてください。

◎身体を温める食べ物・飲み物

・根菜類

大根や人参、ゴボウといった根菜類は体を温める作用があるとされています。味噌汁やポトフ、鍋などに取り入れると効果的です。

・発酵食品

味噌や納豆、キムチなどの発酵食品は腸内環境を整え、免疫力向上に役立ちます。寒い時期に免疫を強化することで、風邪の予防にもなります。

・生姜湯

生姜には血行促進効果があり、体の芯から温めてくれます。蜂蜜を加えると、甘みで飲みやすくなり、さらに喉のケアにもなります。

・ハーブティー

カモミールやペパーミント、ルイボスティーなどは身体を温め、リラックス効果が期待できます。ハーブティーにはカフェインが含まれていないことも多いので、就寝前にも最適です。

他にも、ストレッチやウォーキング、ヨガやピラティスなどの運動も、血行を改善し、身体を温めるために効果的です。自分に合った方法を見つけ、寒さに備えた身体づくりをしていきましょう。

～編集後記～

サウナは運動と同じく、やりすぎは身体に大きな負荷がかかってしまうため、注意が必要です。体力に自信が無い場合などは、無理をせず、他の方法で身体を温めることや、リラックスできることを探してみましょう。秋は過ごしやすい日も多いので、紅葉を見に出かけてみるのもいいかもしれません。心と身体の調子を整えて、秋を楽しみたいですね！

発行：いそどり整体

住所：藤枝市大洲 2-17-11

電話：054-637-9238

ご予約はお電話・ラインで！

ご予約受付時間：10時～9時

担当者名：佐野達也