

サウナのおすすめご利用方法

How To Sauna



1

シャワーを浴びる

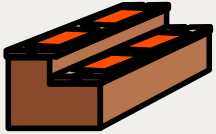
まずはシャワーを頭から全身に浴びます。その後、よく体を拭きます。
体についた汚れを流し、汗を出しやすくするためです。
それと、いきなり熱いサウナへ入ることによる心臓への負担を軽減し、体を慣らすためです。
掛け湯の場合は心臓に遠いところから少しずつお湯を掛け、体を慣らしていきましょう。



2

タオルを巻く

水に濡らしたタオルを強くしぼってから頭に巻き、サウナ室に入ります。
髪の痛みや頭が過熱するのを防ぐためです。



3

段を選ぶ

体調に合わせて、上段か下段を選び、座ります。
上段と下段とでは温度が10℃以上違います。上段の方が温度は高いです。



4

入浴時間は8～12分

サウナの入浴時間は8～12分ぐらいが一般的です。
初心者の方やお体に自信のない方は時間を短くして、事故がないようにお気を付けください。



5

水風呂に入る

サウナ室を出たら、水風呂に入ります。水風呂に入る前に掛け水はしてくださいね。
いきなり入ると事故の元です。まずは汗を流し、心臓に遠い足の先や手の先から、少しずつ水を掛けていきます。
全体に掛け終わったら、さあ、入りましょう！時間は1分から3分ぐらいです。体調に合わせてご入浴ください。

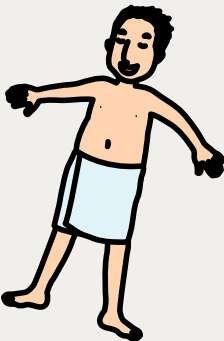


6

露天へ行く

水風呂を出たら、全身をよく拭き、いざ露天へ！

全身をよく拭き、露天へ出たらリクライナーで寝たり、イスに座ったりする等、楽な姿勢で休みます。
風邪をひかない程度に5分～15分ほどお休みください。

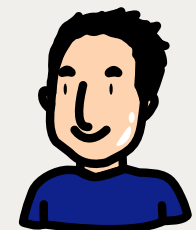


7

ゆったりする

心地良い自然のそよ風を体感してください！

露天で過ごすこの時間がまさに至福の一時。サウナ入浴における最も幸せな時間です。気持ち良いそよ風と、四季折々の景色を見ているとリラックスして時間が経つのも忘れます。リラックスした状態になることを専門用語で『1/f ゆらぎ効果』といいます。なぜこんなに心地良いかというと、『1/f ゆらぎ効果』により、人間が最もリラックスした状態に出るα波状態になるからなのです。



8

3回+1回

サウナ入浴+水風呂+露天での外気浴。これが1クールです。これを体調に合わせて、3クール繰り返します。
その後、体を洗って最後にもう1クール入ります。体を洗った後なので、よく汗が出ます。これで本日のサウナ入浴は終了です。このご利用方法を定期的に繰り返せば、効果は日に日に高まっていくことでしょう。

以上のことを踏まえて、快適なサウナライフをお送りください！