

# アスパークだより

NO.466 10月15日 立川惇貴

みなさんこんにちは！夏も終わり、秋になりましたね！  
少し肌寒くなってきたので体調管理に気を付けて秋を楽しみましょう！(^^)！

今回のアスパークだよりは・・・  
「サウナ」です！！



サウナには身体に良い効果がたくさんあります。そんなサウナの魅力をお伝えしたいと思います！

# ～サウナの魅力～

## ① 血流が良くない体調が良くなる！

身体を温めることにより血管が広がり、血流が良くなります。サウナ浴中は平常時に比べ約2倍の血液が全身に流れます。その為老廃物は洗い流され酸素や栄養が行き渡り健康に繋がるとい事です。

### お風呂や運動じゃダメなの…？

お風呂だと身体は温まりますが、水圧がかかり血管は細くありません。運動の場合はエネルギーの消耗や心拍数上昇により身体に負担がかかります。サウナは身体を温めつつ水圧もかからない、また身体を動かす事もないので血流を良くするにはもってこいなのです！

## ② 心の疲れ、ストレスを軽減させる！

不安な時や緊張感に縛られている時って動悸がしませんか？これは緊張や不安により全身がこわばり筋肉が血管を圧迫しているので血圧が高くなり動悸がするんです。動悸がしている時に考え事をすると、不安感に駆られてどんどん落ち込んでいってしまいます。ですが、サウナに入っていると身体が温まり筋肉のこわばりがほどけます。そうすると血管の圧迫が無くなり、動悸や不安が一時的ではありますが開放されます。考え事や不安に向き合いたい時や、無心になりたい時にサウナはおススメです！

## ③ 美肌、美容に効果的！

血流が良くなる事により胃腸の働きが活発になります。胃腸の働きが良いと当然食欲もあがり、食事が美味しく感じます。血流は栄養を届ける役目と老廃物を排出する役目があるので、血流が良くなると食事を得た栄養は身体中に行き渡り老廃物は排出される為お通じがとても良くなります！さらに快眠効果もあるので快食、快便、快眠とサウナは美肌、美容効果もあるので綺麗になりたい人にもおススメです！

**コロナウイルスが収束したら是非サウナで健康な身体作りを  
してみましょう！！！！**

参考 SAUNATIME