

こ～んなに身体に良い！



サウナ健康効果6選

体を芯まで温めることの健康効果をご紹介します！お風呂＋サウナ(岩盤浴)でさらに◎！

1

血管が柔らかくなり、 心疾患のリスクが減る

自律神経が活性化し、血流が良くなって、血管がポンプのように伸び縮みすることで、血管の弾性力が増します。心筋梗塞など心疾患の予防に効果が期待できます。
それはまるで血管エクササイズ！



2

ぐっすり眠れるようになる

睡眠は、脳や体の疲労を回復させる効果があります。
体を芯から温めることで、寝つきが良くなります。特にサウナは、芯まで体を温めることができるので、よく眠れるようになります。お風呂＋サウナで効果up！



3

認知症のリスクが減る

体を芯から温めることで、深い睡眠ができるようになり、脳細胞を休めることができます。また、脳の血流が良くなり、老廃物も流されて、脳機能が高まります。
これによって、認知症の予防につながると言われています。



4

免疫力が高まる

お風呂やサウナで習慣的に体を温めることで、免疫細胞が活性化するといわれています。
体が芯まで温められることでヒート・ショック・プロテインという物質が作られ、これが細胞を修復するので免疫細胞も活性化します。風邪の予防にも◎



5

肩こり・腰痛の予防・ 改善にも期待

肩こりや腰痛の改善に効果が期待できる理由は2つあります。
①温熱効果によって筋肉が柔らかくなり、血流が増加するから。
②患部の炎症を抑え、活性酸素が減るため。
お風呂＋サウナでさらに効果が期待できます。



6

熱さに体が慣れて 熱中症対策に

習慣的にサウナに入ると、汗をかきやすくなります。汗をかきやすくなるということは、体内に熱がこもらず、体温の上昇を抑えることができます。
よって、熱中症になりにくくなると言えます。汗をかいたら水分補給を忘れずに



※ご体調が悪いときは、長時間のご入浴やサウナ(岩盤浴)は控えましょう。ご利用の際は、こまめな水分補給を忘れずに！