

サウナの意外な効果



サウナは“血流が良くなる”ことで多く知られていますが、他にも様々な効果をもたらしてくれます。今回は、サウナの効果やサウナの上手な入り方についてご紹介していきます♪

1 サウナで得られる身体効果

✓ 美肌効果

汗と一緒に老廃物が排出されるためニキビ予防に効果的です。さらに、血流が良くなるため酸素や栄養が身体中に巡り、肌の生まれ変わりを促進してくれます。

✓ 安眠効果

発汗や心拍数が上がりエネルギーが消費されることで活動量が増え、睡眠の質も高まりやすくなります。

✓ 免疫力UP効果

深部体温を上げることで、免疫細胞を修復してくれるタンパク質(HSP:ヒート・ショック・プロテイン)が増加するため、免疫力UPに繋がります。

2 サウナの上手な入り方

※日本サウナ・スパ協会より引用

初心者や健康に自信がない方は、無理をせず自分の身体と相談しながら、利用時間を調整しましょう！



サウナの注意点！

肌や髪が乾燥しやすいため、濡れタオルで肌を保護したり、サウナハットを被って対策しましょう！

飲酒後は、普段より脱水症状を起こしやすい状態のため、サウナの利用は避けましょう！

スキマ時間運動！

～ 日常生活に運動を取り入れよう！～

今回は… 上半身トレーニング

→ [使用部位] 胸・腕・肩

効果・・・バストアップや二の腕の引き締めだけでなく、体幹を鍛える効果も期待できます♪

＼ 呼吸を意識しながら、10回×3セットを目安に行いましょう！ ／

- 準備 -

- 動作 -



息を吸って吐きながら・・・

- ① 両手は肩幅よりやや広めに開き、両膝を揃え床につける。
→ 両手は肩のラインよりも下に配置する。
→ 頭から膝までは一直線（腰が反らないよう注意！）



- Point !! -

- ★ 顎を引く
- ★ お腹に力を入れる

- ② 胸が床につくギリギリまで肘を曲げる。
- ③ 手のひら全体で床を押し、元の位置(1)へ。
- ④ ①②を繰り返す行う。

普段から筋トレを行っている方 ⇒ 膝を浮かせた状態で行いましょう！（両手両足で身体を支えながら）

※その他の“上半身トレーニング”については「ちゅー0h!! チャンネル(動画でエクササイズ)」に掲載しております！ぜひご覧ください！