

サウナで「ととのう」とは？

心も体もリフレッシュできるサウナの楽しみ方



老若男女を問わず「サウナ」を楽しむ人が増え、サウナを楽しむ活動＝「サ活」という言葉も登場しています。

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）では、初心者でも安心してより効果的にサウナを楽しむ方法について、サウナ愛好家で自律神経の研究者・小林弘幸先生にお話をうかがい、新着情報を掲載いたしました。

サウナの醍醐味は「心身がととのう」ことだといわれています。日頃の健康管理にお役立てください。

◆新着情報

サウナで「ととのう」とは？心も体もリフレッシュできるサウナの楽しみ方

<https://www.taisho-kenko.com/column/88/>

【目次】

- 1 サウナで「ととのう」のメカニズムを解説
- 2 サウナ習慣で健康・美容にはどんなメリットがあるの？

3 健康的にサウナを利用するための 5 つのポイント

4 サウナ効果がアップする小林式「3・6 呼吸法」「サウナストレッチ」

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

【監修者プロフィール】

順天堂大学医学部教授

小林弘幸先生（こばやし・ひろゆき）

1987 年順天堂大学医学部卒業。同大学大学院医学研究科（小児外科）修了。ロンドン大学付属英国王立小児病院外科などに勤務後、順天堂大学医学部小児外科学講師・助教授などを歴任し、現在に至る。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。自律神経研究の第一人者であり、多くのアスリートの指導にかかわっている。また順天堂大学に日本初の便秘外来を開設した“腸のスペシャリスト”としても活躍。著書に『一流の人をつくる 整える習慣』『自律神経を整える「あきらめる」健康法』（KADOKAWA）、『自律神経が整う時間コントロール術』（小学館）、『聞くだけで自律神経が整う CD ブック』（アスコム）、『小林弘幸式 2 週間プログラム 朝だけ腸活ダイエット』（ワニブックス）など多数。

【ご参考】

●大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。

●Twitter「大正セルフケア」

https://twitter.com/selfcare_taisho

健康お役立ち情報、商品情報、キャンペーン・イベント情報などを楽しくお届けする大正製薬の公式アカウントです。