

「全鍍連」 2024年 11月号 組合員の広場

愛知県鍍金工業組合

前川 恵一 (株)寿鍍金工業所 代表取締役)

「ととのう」



今年の夏も記録づくめ猛暑が続きましたが、皆さんお体の方は大丈夫でしたか。

そんな夏を乗り切った私のリフレッシュ方法をお話したいと思います。

それは今流行りの「サウナ」です！

昔からスーパー銭湯などでサウナに入るのは大好きで度々訪れていました。お風呂にゆっくり入りサウナで汗を流して後は体を洗って出る、といったような簡単なものでした。

ある日テレビを見てるとサウナで「ととのう」と、聞きなれぬ言葉を出演者が話している

のを聞いて、それはサウナから出た後水風呂に浸かりその後ゆっくりと外気浴を行う事が「ととのう」ことだと分かりました。

試しにサウナに行ってこの方法を試したところ、これが本当に気持ち良く病みつきになってしまいました。水風呂から上がって外で横になった瞬間、体がふわっと軽く感じ頭がクリアでスッキリした感覚になり疲れが嘘の様に取れたのです。

調べてみると「ととのう」のメカニズムは自律神経とホルモンバランスが関係しているそうで、何か難しい物質が脳内に分泌されることによって血行促進による肩こりや腰痛の緩和、疲労回復にも有効だそうです。しっかり汗をかくことによって体温調整機能の正常化や美容にも良いと聞き毎週のように行く習慣になりました。

ここで私が実践している方法を皆さんにご披露したいと思います。

- ① まずはお風呂に入る前にしっかりと水分補給します。サウナで多くの汗をかくための準備です。
- ② 体をしっかりと洗って汚れを落とします。ここでゆっくりとお風呂に入り体を温めておきます。くれぐれもすぐにサウナに入らないでくださいね。見ていて多くの方が
体を拭かずにサウナに入っていますが、ここはきちんと拭いて床を濡らさないようにするのがマナーです。
- ③ さあ、サウナです。温度設定はそれぞれのお店で違い80℃前後がほとんどだと思いますが、中には100℃の高温サウナもあります。入っている時間ですが私はいつも8分です。慣れない方は5分から徐々に時間を延ばして10分入っていれば十分です。また座る場所によっても熱さが違うので上段に行けば行くほど熱くなります。我慢すればするほどその後の「ととのう」事が出来ませんが、絶対に無理をしないことです。
- ④ 頑張って熱さを我慢したら水風呂に直行です！ここでも入る前に汗を流して入るのがマナーです。急激に体を冷やすので心臓に負担がかかり血圧が上がってしまうので、心配な方は30℃ほどのぬるま湯でも効果は十分です。ここで私は1分我慢して次に備えます。
- ⑤ 来ました「ととのう」タイム！外に出てゆっくりとリクライニングチェアに横になり至福の時を過ごします。夏場は30分横になっていることもしばしばです。頭がジンジンして本当に気持ち良く、瞑想するのに最高な時間です。
- ⑥ このサイクルを私は2回行いますが、1回から3回まで自分のお好みで。
- ⑦ 注意することは心臓に負担が係るので、十分体調に注意して自分の時間、サイクルで入って下さい。

以上、私のリフレッシュ方法です。

サウナは一年中楽しめるので、是非、皆さんも一度試してみてはいかがでしょうか。