岩盤浴・サウナ・お風呂の違いは？こんな記事をみかけました！

一番は、身体が温まり、血液循環が良くなる。血液循環がよくなると、大体通常よりも２倍ぐらいの血液が全身を回るわけです。

３つともに共通点ですが……

そうすることで、巡りが良くなるため全身の隅々までの細胞に、栄養や血液を届けられるようになります。そしてまた、そこの老廃物をも処理してくれるというわけです。

便通が良くなるとか、あるいは睡眠がよく取れるようになるとか、そういったことが、同じように岩盤浴を継続するとちゃんと取れるようになります。

また、岩盤浴はお風呂と違って水圧がなく、心臓にも負担がかかりません。それどころか、心不全の治療に特に有効だそうです。ある心臓疾患患者の男性は、これを週に２回15分、治療を続けることで血流が改善し、回復したというデータもあるほどです。このほかにも効果が期待できる症状があります。

さらに血流の大切さは脳にも影響します。認知症を少しでも遅らせて、健康を維持するためには脳機能を維持するような血流を保って、全身の血流を保つことだそうです。それは、身体を温めること。これが一番、残された一つの大きなアプローチであることでしょう。

もちろん、岩盤浴でも同じような効果が得られること間違いないです。

岩盤浴の場合、「サウナは大好きだが血圧が高く心配」「心臓が気になるので、サウナ浴は控えている」という方々にも安心してご利用いただけます。実際に、「サウナ浴が心臓病や高血圧によくない」と指導する医師も少なくありません。

温どこは40度です！

サウナ室内は90～100℃と高温なため、「心臓や血管に刺激を加える」「暑熱が刺激になって、副腎髄質よりアドレナリンが分泌されて血圧を上げる」「蒸し風呂のようだ」という理論から、敬遠されている女性も多くいらっしゃるでしょう。

千葉県ならばもちろん温どこですよ！

東京都内で岩盤浴施設をお探しなら、女性専用の老舗サロン・アイロックがおすすめです。岩盤浴東京アイロックでは、岩盤室内の温度は常に40度前後に保っていて、サウナのように我慢しつつ、入浴するということがないので、何より寝ていて「気持ちがよい」「気分がいい」と感じていただけると思います。サウナは皮膚の表面の温度が上昇して、大量発汗しますが、岩盤浴は、体の芯から内側からじんわり温められて汗がでてきます。

あなたはサウナ、岩盤浴どっちがお好みですか？

うまく使い分けると良いですね！

仕事や家事で疲れてしまい、大丈夫だと自分で判断しないで、体調がイマイチでしょんぼりしているなら岩盤浴で元気を取り戻しませんか。岩盤浴東京アイロックを体験していただいた後には、運動後と同じように、大量の酸素が脳に取り込まれ、快感ホルモンが分泌されているので、同時に身体が内側からぽかぽかしてきて、気持ちよい、そんな風に感じられると思います。

冷えは女性の最大の敵！万病の元です！

心地よい温度と快適な湿度の岩盤浴東京アイロックで、「気持ちの良い」体験、リラックスして自律神経も整い、美肌を手に入れてください。そしてストレスになる何かあったとしても、忘れてしまうような感覚を満喫していただけたら幸いです。

温どこスタッフ一同