

出発健康!

第47回

監修 JR東日本スポーツ(株)



夏から秋、秋から冬へと移り変わる時期は、寒暖差や気圧の変化で自律神経が乱れやすく、体調不良や疲れやすさにつながりやすいといわれています。そんなときに役立つのが「サウナ」です。温冷交代浴を通じて自律神経を鍛え、心身をリセットできます。サウナや水風呂が苦手な方も無理せず少しずつ時間をのばすなど、工夫をしながらチャレンジしてみてください。サウナ好きの方々に聞くと、最初は苦手だったという方が結構多いです。

正しい入り方を覚えていざ実践! 「サウナ」で自律神経を整えましょう

【サウナと自律神経の流れ】

- ① サウナに入る→体温上昇で交感神経が優位になる
- ② 水風呂に入浴→冷刺激で交感神経がさらに活性化する
- ③ 休憩(外気浴)→反動で副交感神経が働き、深いリラックス状態になる

この流れが「自律神経のスイッチを切り替えるトレーニング」になります。季節の変わり目に感じる身体の不調対策として、無理のない範囲で取り入れてみてください。

【期待できる効果】

- ・ 血行促進、代謝アップにより疲労が回復しやすくなる
- ・ ストレス軽減、気持ちのリフレッシュができる
- ・ 睡眠の質が向上する(眠りに入りやすく、深く眠れる)
- ・ 免疫力の向上により風邪や身体の不調を予防する

【正しい入り方(基本の流れ)】

- ① 水分補給(水やスポーツドリンクを忘れずに)
 - ② 身体を洗う(汗を流してから入室)
 - ③ サウナ(6~12分程度。体調に合わせて無理なく)
 - ④ 水風呂(1分を目安に。心拍が落ち着くのを感じながら)
 - ⑤ 休憩(いすに座り、呼吸を整えてリラックス)
- この流れを1~3セット繰り返す

注意点

- ・ こまめに水分を補給すること
- ・ 体調がすぐれないときは利用を控え、無理をしないこと

① 水分補給

(水やスポーツドリンクを忘れずに)



② 身体を洗う

(汗を流してから入室)



③ サウナ

(6~12分程度。体調に合わせて無理なく)



④ 水風呂

(1分を目安に。心拍が落ち着くのを感じながら)



⑤ 休憩

(いすに座り、呼吸を整えてリラックス)



この流れを1~3セット繰り返す

マーケティング本部

東日本旅客鉄道株式会社

本誌は再生紙を使用しています。本誌に掲載の記事・写真等の無断複写・複製・転載を禁じます。掲載内容は、原稿作成時現在のものです。

JROBひがし 第62号 2025(令和7)年11月発行

発行責任者/総務・法務戦略部長 齋藤 俊樹

編集・発行/総務・法務戦略部 ☎03-5334-1352 ホームページ <https://www.jreast.co.jp/>

次号JROBひがし第63号は、
1月初旬に発行予定です。