



# bb. Bi~ぱ!

ビービー・ピーパー!

毎月5の付く日に発行

電子版  
vol.64

ビックボックスと皆さまを繋ぐ  
情報コミュニティ通信!

趣味的生活  
サウナを  
楽しむその5  
ストーリー

## サウナを楽しむその5 SAUNA入浴を学ぶ!



▲「ロウリュ」とは、フィンランドに伝わるサウナ風呂の入浴法の一つである。熱したサウナストーンに水をかけて水蒸気を発生させることにより、体感温度を上げて発汗作用を促進する効果がある。サウナストーンに掛ける水には、アロマオイルなどが加えられる。



▲サウナへ入る前後1時間は、食事を避けた方がいい。消化のために胃腸に必要な血液が皮膚へまわってしまい、消化不良などを起こす可能性がある。



▲サウナはルーティンを数回繰り返すことで「ととのう」感覚を味わえるようになっていく。休憩や外気浴もおろそかにできない。

### サウナの正しい入り方

サウナは10分前後のサウナ浴や休憩を3〜4回繰り返すことで効果を最大限に引き出すことができます。最初は体を洗って入ります。これは汚れを落とすとともに、発汗を促す意味合いもあります。サウナ室では腰掛けてもいいですが、ベンチに横になるのもおすすめです。室内は上の方ほど温度が高く、最初は高温に慣れないことも多いので、低い位置に寝転ぶ事で一定の温度で全身のサウナ浴ができ、またリラクセスしやすいです。入る時間は体調次第で調整しよう。15分以上入っていると身体への負担が大きくなるので気をつけましょう。

フィンランド式サウナでは、身体をあたためたあとシラカバの木を束ねたヴィヒタに水を含ませ、身体をたたく。刺激によって血行促進が進んで新陳代謝が盛んになり、香りによるリラクセス効果も得られます。

サウナから出たら、心臓から離れた手足から水をかけ、汗を流す。いきなり水風呂に入るのはNGです。体のほてりが取れたら、再びサウナ室へ。この工程を数回繰り返しますが、途中で冷水浴の代わりに外気浴で休憩するのもいい。最後に入浴を終えたら水分を補給し、ほてりが落ち着くまで30分ほど休憩して体を落ち着かせ、終了。基本を守ったうえで自分に合う入浴法を追求してください。

優しい「ロウリュ」につつまれてサウナで免疫力をアップ!

### 健康に「気持ちいい」 サウナで免疫カアップ!!

敷地に余裕があれば簡単に安く本格的なサウナ棟を造ることができます。サウナ本来の効果にログの森林浴効果と開放感がプラスされ、疲労回復やリラックス度はさらにアップし健康に良い効果が期待できそうです。薪用のサウナなら電気のないところでも建築可能です。



### OULU オウル

【薪式サウナ/6~8人用】

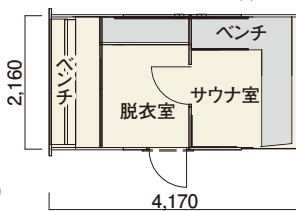
□内部容量=4.6m<sup>3</sup> □内部容量9.6m<sup>3</sup> □高さ=2,500mm  
□床厚=28mm □壁厚=38mm

●薪式サウナストーブ込み  
(耐熱プレート、煙突一式含む)

通常キット価格:1,558,000の品

特別価格

1,418,000円(税込)



今なら!  
特別価格

### ■オンラインまたはお電話で北欧住宅・ログハウス相談会開始!!

ログハウスづくりって何から始めたらいいの? 住宅ローンが不安... お金や土地、建物について相談など

#### 北欧住宅・ログハウス オンライン相談会

受付中

LINE ZOOM Skype

来場しなくても大丈夫!!  
スマホやパソコンからご相談

オンラインで  
お気軽に  
ご相談ください

WEBで北欧住宅・ログハウス相談ははじめました。スマホやパソコンを使った無料オンライン相談を行っています。顔を見ながら相談できるから安心、画像や映像付きの説明でわかりやすい、やり方がわからないと言う方、スマホ、パソコンをお持ちでない方には電話相談も行ってまいりますので、お気軽にお問い合わせください。

### ■Rakuten「楽しむ生活」倶楽部」こだわりの人気アイテム紹介

住まいの楽しさが広がるイイもの集めました。お気に入りの商品をぜひ見つけてください。

コンパクトで収納しやすい  
チェアハンモック! 簡単設置可!

●アウトドアを楽しむ逸品—コンパクトで収納しやすいチェアハンモック。缶ジュースよりも軽いチェアハンモック。収納時は軽くてコンパクトだから荷物にならない。取り付けも簡単で、120cm幅のスペースがあればどこにでも吊るすことができます。【チェアハンモック社のチェアハンモックは、2015年にRed Dot Awardを受賞しました。】

色:2タイプ(グレー&グリーン、グレー&オレンジ) 価格:10,780円(税込) ※配送無料