



# VENUS SAUNA



部屋の片隅に  
サウナが来た日、  
美人のワタシが  
はじめてみた。

サウナ美容 Q&A

## サウナで美人になる。

- 「やせたい」からサウナが欲しい。
- サウナでめざそう、赤ちゃんの肌。

# Q1

## 「サウナはヤセル」って本当ですか？

### A1

本当です。サウナは確実な減量に最適な方法です。

サウナはひとことでは言えば高温の乾いた空気による熱気浴。九〇度〜一〇〇度の高温熱気が身体のみならず発汗を促し、美容や健康にさまざまなすぐれた効果をもたらします。

なかでも女性の皆さんには見のがせないのが、サウナの減量効果です。一度でもサウナに入ったことがあるなら、あの汗の量を思い出して下さい。スポーツなど他の方法では、くらべものにならないほどの大量の発汗が、何といってもサウナによる減量のポイントです。

体内のカロリーを消費・脂肪を分解させる。

さらに、高温で汗が気化する時の気化熱を発生させるために、体内のカロリーを消費させ、脂肪の分解を促すという、二重三重の減量効果もあり、

# Q2

### A2

サウナ浴前に適度な運動をすることです。

## 減量効果をあげるサウナの入り方は？

まさにサウナは最良の減量法です。また、ヤセルためには何らかの苦痛（たとえば食事を制限したり、運動で疲労したり）がともなうものですが、サウナの場合はただじっとすわっているだけ。努力が長続きしなくて思うようにヤセられなかった方にも、サウナなら確実に効果があらわれます。ヤセルための方法はいろいろありますが、簡単に、確実に、健康的にヤセられる、サウナの減量パワーは女性の皆さんに是非おすすめします。

ただサウナに入るだけでも充分にヤセることができそうですが、少しでも早くヤセたい時はサウナ浴前に適度な運動をすると、減量効果を高めることができます。

たとえば、ヤセたい部分に合った運動

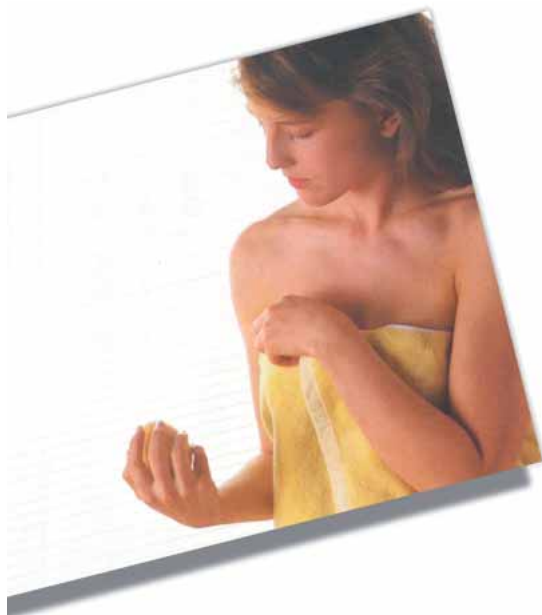
- 下半身を細くしたい時↓ジョギング
- 腕・肩・背中のゼイ肉を落とす↓鉄アレイ



適度な運動によって、筋肉と神経の緊張をやわらげると、サウナの発汗効果や脂肪分解効果が、いっそう促されます。

スポーツの「動」とサウナの「静」の組み合わせは、精神を安定させるためにもとても効果があり、心身共にシェイプアップするには最適な方法といえます。





Q3

**A3** 汗とともに皮フの汚れが出てゆくからです。

汚れた空気や化粧品の使用すぎなどで、現代女性の肌は思っている以上にいたみ、老化がすすんでいます。

美しい肌を保つには、まず肌の汚れをとり除くことが大切。ところが普通の洗顔では、皮フの奥の汚れや老廃物まで落とすことはできません。サウナが肌を美しくする理由は、大量の汗とともに皮フの汗腺や皮脂腺から洗顔では落ちない汚れや老廃物をとり除くことにあります。

新陳代謝を活発にしてお肌を若返る。

また、サウナの発汗作用は血行を促進し、皮フの新陳代謝を活発にするので、お肌がスベスベに若返るといわれます。

冷房の普及などで生活が快適になった代りに汗をかく量が減り、お肌の衰えがすすんでいるとは皮肉なものです。



**Q5****水風呂にはいると効果的だと聞きましたか？****A5****肌をひきしめ、皮フ呼吸をさかんにするのび、ぜひ試してください。****Q4****サウナのあとのお肌のお手入れは？****A4****中性のソープで汗を洗い流し、水分、栄養分を補いましょう。**

汗とともに老廃物が出たあとの肌は、お手入れに絶好のチャンスです。サウナの高温とたくさん汗で柔らかくなっているお肌には、アルカリ性のソープは刺激が強すぎで不向きです。皮脂がかなり溶け出していますから、皮フの潤い成分が含まれている、中性か弱酸性の洗顔剤やボディシャンプーが理想的です。

**古くなった角質がボロボロとれます。**

皮フの中の汚れまでとれたきれいな肌になっているのですから、仕上げも念入りにしたいもの。中性や弱酸性の洗浄剤で全身を洗い流したら、ふだん目の届かない部分のお手入れをしましょう。

皮フがやわらかくなっているから、角質化しやすいヒジやヒザ、かかとなどがお手入れしやすくなっています。軽くこするだけで古くなった角質がとれ、きれいな肌があらわれてきます。

**ボディローションやヘアオイルでお手入れを！**

全身のウォッシングが終ったら、あとは仕上げにボディローションなどをたっぷり塗りましょう。お肌の脂分がかなり抜けているので、乾燥しないよう、水分や脂分を補えるものを選ぶこと。さらに髪や頭皮もいたみやすくなっていますから、オイルなどでヘアケアも忘れずに。

サウナは乾いた空気による熱気浴で、普通の入浴の二倍以上の熱気によって、体内の水分と余分な脂肪や老廃物を汗とともに体外へ排出します。それが全身を活性化させ、新陳代謝を活発にするのです。サウナは熱気という刺激で代謝を促すわけですが、水風呂を併用することで、その温度差が刺激を増加させ、全身の機能に強くはたらきかけます。もちろん肌をひきしめ、皮フ呼吸をさかんにして肌の再生力を強くします。

**抵抗力のある丈夫な身体をつくります。**

特に、自律神経の活性化には効果があり、暑さ寒さなどの外的刺激に適応力のある、すなわち刺激に強い肌を作ります。

また水風呂の併用は、健康にもとても有効で、風邪をひきにくくなるなど、抵抗力のある身体づくりに最適です。



## Q6

### 家族の健康を守りますか？

**A6** もちろんです。ご家族の皆様を健康にします。

サウナはもともとフィンランドの人々が、寒くて厳しい自然の中で、健康を守るために愛用してきたもの。サウナ美容もまず体を健康にすることが基本になっていきます。サウナ浴で汗をかくと血行が良くなり、新陳代謝が活発になることが、健康にも美容にもさまざまな好影響をもたらすので

す。

サウナ浴の習慣がつくに従い、運動不足やストレスによって衰えている身体の調節機能や適応能力が本来の力を発揮できるようになります。それは外界からの刺激や病気に抵抗力があるという、

本当の意味の健康体になれるということです。特に疲労回復、ストレスの解消、

風邪の予防、肩こり、生理不順などにすぐれた効果を発揮します。

一家に一台のサウナで、家族全員の健康と美容が手にはいるのです。



● 適温100度を生む  
サウナストーンと  
サウナストープ

100度のサウナ浴を生むサウナストープとサウナストーンがサニーペットサウナについております。

サウナ二千年の歴史をもつフィンランドサウナと同様にフィンランドの海底でのみ採れる香花石を使用しております。

香花石がサウナストープで熱せられると、まろやかな熱気とともに陰イオンを発生、肌の発汗を促進し、血液の循環をよくします。

● 100度を保つコントロールボックス

女性の生理に働きかけ、身体のバランスを理想的な状態に保つのは高温100度のサウナ浴です。その100度を自動的に保ってくれるのがコントロールボックスです。

独自の電子頭脳による安全装置付で操作は簡単で、しかも電気の消費は1回のサウナ浴で50円程と、大変に経済的です。

● 天然木材の香りを楽しめます

サニーペットサウナは天然木材をふんだんに使った、贅沢なつくりです。

サウナ浴中檜の香りと同じ心よい香りが、室内をつつまみます。

● 手桶の水とサウナストーン

高温に熱せられたサウナストーンに、手桶から水をかけながらのサウナ浴は、乾燥したサウナ室に適度の湿り気がプラスします。

## Q7

### フィンランドタイプのサウナの特長は？

**A7** サウナの適温100度を保てることとびです。

フィンランドサウナは、北欧の厳しい自然の中で人々が健康を守るための生活の知恵として生まれました。香花石と呼ばれるサウナストーンを熱して、乾燥した熱気を全身に浴びて汗を流すことが、健康や美容に数々のメリットをもたらすのです。

100度のサウナ浴が爽快感を生みます。

フィンランドタイプのすぐれた点は、何といっても100度という高温を保てることにあります。100度だから湿気を低くおさえて汗を気化させ、皮

フから気化熱を奪って体表を冷やし、あの特有の爽快感を生み出すのです。しかも汗のアンモニア分が100度で分解されるので、室内が汗臭くなることもない、など100度ならではのすぐれた特長があるので。

つまりサウナにとっての適温100度を保てること、フィンランドサウナの最も素晴らしい特長なのです。この高温が、私たち女性にとってうれしい、効果的な減量と美肌づくりのものになるわけです。

