



世界に希望を生み出そう

WEEKLY REPORT

高松東ロータリークラブ 週報

会長:藤井 武志 幹事:藤野 譲二



高松東ロータリークラブ

プログラムのご案内

今週

(創立第2638回) 令和06年05月07日

一般社団法人かねとうみらい塾
金藤友香理 様

客話「子どもたちの本当の幸せと子ども食堂について」

次週

(創立第2639回) 令和06年05月14日

公共イメージ委員会
副委員長 竹中 生昌 君

卓話「サプリメントを摂りすぎてませんか?！」

前週例会レポート

創立第2637回例会出席報告 令和06年04月23日

前々回の訂正	会員総数	出席免除会員
04/09 100%	46名	(a)0名 (b)8名
出席計算に用いた会員数	出席会員数	出席率
44名	34名	77.27%

会長報告

今日はサウナの話をしてします。

メディアにも多く取り上げられ、昨年の流行語にも『ととのう』という言葉がノミネートするほど巷ではサウナブームが巻き起こっています。ちなみに第3次ブームだそうです。

私も漏れなくはまってしまい、サウナのある温浴施設に時間を見つけては足を運び、リフレッシュしています。

サウナの基本は『サウナ』→『水風呂』→『休憩』を1セットとした【温冷交代浴】です。

これを3～4セット繰り返すのが基本の入り方です。

サウナに入ると次第に皮膚の血管が拡張します。この状態で冷たい水風呂に入ると皮膚の血管は急激な収縮をします。その結果として水風呂を出たあとの血管は反射的に以前よりさらに広がるため、休憩中に身体がぼかぼかと暖まっていき、自律神経も水風呂で交感神経優位から反動で副交感神経優位となって『ととのい』へと導いてくれます。

休憩でボーと何も考えずに過ごす時間が堪らなく気持ちよく、ストレス解消に繋がっています。

一般的なサウナの効果を紹介すると「自律神経の改善」「血管の循環が良くなる」ということがあります。

逆に注意点は「ヒートショック現象」「脱水」といった点があります。

正しく利用すれば大きな健康効果もあるため、無理せず自分にあった入り方で楽しんでみてください。