

# 休養と健康回復に！バーデ4種のサウナ

# バーデ通信

令和元年  
6月吉日

健康パークあざい

(バーデあざい)

長浜市野瀬町828

0749-76-1126

## 暑い夏こそサウナが一番！

今回は、サウナのお話。サウナ浴は、温刺激による血管拡張によって血液の循環が良くなります。そのため、

内臓や筋肉への栄養補給がスムーズにいき、肝臓への血流も良くなって排尿も増し、老廃物が排出されて血液が浄化されます。また、汗腺や皮脂腺から汗や皮脂の分泌が盛んになるため、皮膚が浄化され、美肌効果もあります。さらに、甲状腺の働きが良くなるため、身体の新陳代謝も活発になります。そんな休養と健康回復に効果的なサウナをバーデあざいでは4種類お楽しみいただけます。当館の浴室は入口から向かって左が「東の湯」、右が「西の湯」となっており、毎週水曜日に男女が入れ替わります。東の湯には輻射式サウナとハードフィーリングサウナ、西の湯には遠赤外線サウナとソフトフィーリングサウナがあり、個々それぞれ違ったサウナ浴が楽しめます。



### ハードフィーリングサウナ

昔ながらのフィンランドサウナ・据置釜ヒーター・シテムの良さを大切にしながら伝統的なストレートタイプのサウナです。熱気により気管に機能促進を働きかけ、発汗により体内の老廃物を排除します。



温度：90～100℃

### ソフトフィーリングサウナ

壁（ベンチ）の背後に仕組まれたストーブヒーターにより室内全体を循環する熱気が快適で、給気には湿度が低い屋外の新鮮な空気を 사용하기に酸素量が多い理想的なサウナです。



温度：90～100℃

### 輻射式（スチーム）サウナ

ドライサウナのように温かい空気によると熱効果と異なり、ベンチ、床、壁からの輻射熱とスチームを組み合わせたサウナです。古代ローマでこの方式のサウナはカルダリウムと呼ばれて親しまれていました。



温度：50～60℃

### 遠赤外線サウナ

足元、座部、背中、背中の遠赤外線ヒーターの吸収光線により、活発な発汗効果が得られます。さらに血液循環と神経系統の活性化により、肩こりや筋肉疲労等に効果があります。



温度：50～60℃