

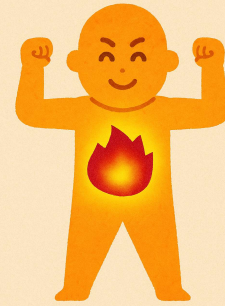
# 「整い」の秋



気温差で自律神経が乱れやすい秋。そんな季節にぴったりなのがサウナです！今回は、サウナが健康に与える影響についてご紹介します！

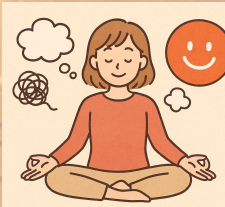
## 1 代謝促進

サウナに入ることによって体温が上昇し、発汗が促進されます。これにより新陳代謝が活性化され、体内の老廃物が排出されやすくなります。



## 2 ストレス軽減

サウナの温熱刺激により、交感神経が優位になり、その後のクールダウンで副交感神経が優位になります。これにより自律神経のバランスが整い、リラックス効果が得られます。



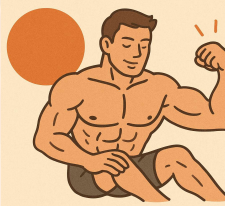
## 3 睡眠の質向上

サウナ後の深部体温の低下が入眠を促進し、深い睡眠につながることで報告されています。

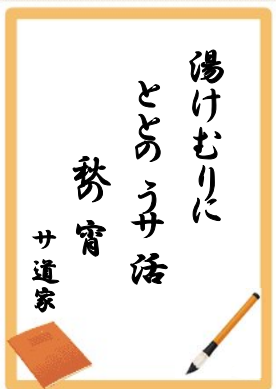


## 4 筋疲労の回復

血流が促進されることで、疲労物質の代謝が促進され、運動後の回復が助けられます。



- \* 水分補給はこまめに行いましょう。
- \* 無理はせずに自分のペースで入りましょう。



## スポーツドクター相談会

キュアセンターでスポーツドクターに相談することができます。ケガでお悩みの方は、是非ご参加ください。申込み方法は、キュアセンターで、参加申込み書を配布いたします。必要事項を記載のうえ、相談会の前日までにスタッフに提出してください。今月は、以下の日程で実施する予定です。

11月13日(木) 15:00～

28日(金) 17:00～

## 11月の診療について

### ◇日曜・祝日の診療について

《初診、再診の方》に限り、手技による施術を行います。  
3日(月)、24日(月)は祝日ですが、通常授業のため通常診療となります。  
16日(日)は、公開講座「日体大ウォーキング」があります。

## Follow Me! SNS



Instagram, Facebook, LINEで様々な内容をアップいたしますので、是非フォローしてお待ちください！

横浜・健志台キャンパス 3号館1階  
TEL: 045-479-6262