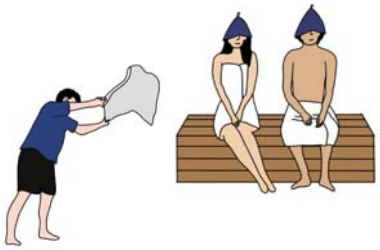
multilingual translation >
音声読み上げ・多言語翻訳は
「カタログポケット」で

みず・まち・自然　エンジョイ！米子

広報よなご

3
2024
March
No.228



特　集

ととのう、米子でサウナ

撮影協力：GOOD BLESS GARDEN
※撮影のために館内着を着用しています。

特　集

ととのう、米子でサウナ

3月7日はサウナの日

こ数年、日本では空前のサウナブームが起きています。鳥取県では、サウナを通じて海と山に囲まれた豊かな自然を伝える観光プロジェクト「ととのうとっとり」を展開し、県外からの誘客を進めています。

昨年11月には、「日本サウナ学会総会2023」と「ととのうとっとり サウナフェス」が皆生温泉で開催され、県内外から多くの方が来場されました。

3月7日は「サウナの日」ということで、サウナの正しい入り方や市内のサウナ施設を紹介します。温浴施設に恵まれた米子市から、サウナを盛り上げていきましょう！

サウナフェスは２日間にわたって開催。
参加者は「ととのい」を満喫した。

ととのうとっとり

鳥取県の豊かな自然や温泉地、サウナ施設等を活用した誘客を図るため、「ととのう とっとり サウナ旅」をテーマに、心身ともにととのう鳥取らしい旅を体験できるサウナツーリズムを推進しています。

ととのう とっとり
TOTONOU TOTTORI

日本サウナ学会

日本サウナ学会は、サウナの医学的有効性について科学的検証を行い、科学的根拠に基づいた適切なサウナ浴の方法の確立を主たる目的とし、適切なサウナ浴についての知見を周知・啓発しています。

Japan Association of Sauna

サウナで一番大切なことは

自分自身が気持ちいいこと

サウナは、熱い中を耐える「苦しいもの」だと思っていませんか？
正しい入り方をすれば気持ちよく、脳と体がスッキリとして「ととのった」状態になります。日本サウナ学会代表理事の加藤先生に、サウナの入り方を教えてもらいます！

教えて加藤先生！

「ととのう」＝脳はスッキリ、体は軽く

布団に入っても仕事のことが気になって寝付けない、締切が近いのに仕事のアイディアが思い浮かばない、忙しすぎてちょっとしたことでイライラする…。そんな、脳が疲れているあなたに、サウナはおすすめです。「ととのう」と、脳がスッキリして、体が軽くなり、リセットされたような感覚になります。

日本サウナ学会　代表理事
加藤（かとう） 容崇（やすたか）さん

慶応大学医学部腫瘍センターなど複数の病院に勤務する傍ら、サウナをはじめとする世界中の健康習慣を最新の科学で解析することを第二の専門としている。

加藤先生に聞く！正しいサウナの入り方

①サウナ

【入る前】サウナに入る前に体や髪を洗う。冬は２分湯舟で体を温め、夏は水シャワーで体を冷やすと、サウナに入ったとき気持ち良い状態に。

【過ごし方】サウナ室ではなるべくヒーターから遠い場所に座り、あぐら or 体育座りをするのがおすすめ。上の段ほど熱いので、初心者は下の段がベター。

②水風呂

大きく息を吸った後、吐きながら入る。水風呂は下の方が温度が低く、体育座りのような姿勢だと足が冷えるため、できれば体を浮かせて水平にするのがベスト。脈が平常時に戻り、気道がスース―したら出る。

３～４セット繰り返す

③外気浴

水風呂から出たら手早く体を拭き、速やかに外気浴に移動する。外気浴スペースがない、遠すぎる場合は、脱衣所の扇風機前で行う。時間の目安は５～10分程度。足の末端が少し冷たく感じたら終え、サウナに戻る。

サウナ→水風呂→外気浴を３～４セット

「サウナ→水風呂→外気浴」を１セットとして、これを３～４セット繰り返すのが基本です。各セットの間に入浴してもOK。最終セットは「サウナ→水風呂（10秒程度）→水シャワー」がおすすめ。各セットの合間には、しっかり水分補給を。

もっと「ととのう」秘けつは、加藤先生の著書で！

医者が教えるサウナの教科書
ビジネスエリートはなぜ脳と体をサウナでととのえるのか
加藤容崇／著　ダイヤモンド社

まちなかのオアシス

GOOD BLESS GARDEN

サウナは本場・フィンランドの iki ストーブが生み出す熱波と 1 時間に 1 回のオートロウリュで最高の温度と適度な湿度を保ちます。サウナ内ではテレビを見ることもでき、アウフグースのイベントも定期的に開催されています。

DATA
角盤町 1-27-2 ／☎ 21-9996 ／無休
営業時間：10時～翌 1 時（朝風呂 6 時～ 9 時）
料金：大人 1,500 円（朝風呂 800 円）

米子のサウナ

米子市内のサウナ施設をご紹介します。
季節の変わり目で自律神経のバランスを崩しやすく、生活環境も変わる春。サウナで身も心もととのえて、自分をいたわりましょう。

さんいんキラリ別冊のフリーペーパー「Kirari Tabi」の 5 号「米子でととのうサウナ旅」は市内温浴施設や米子市観光課で配布中。米子のサウナの魅力が満載です！

皆生の源泉・湯元

おーゆ・ランド

皆生の源泉のお風呂や露天風呂、家族風呂、ジェットバスなど、多彩なお風呂が楽しめます。〇型と U 型のお風呂は男女入替制で、身体をじっくり温める遠赤外線サウナと、蒸気で満たされたミストサウナ（〇風呂のみ）があります。

DATA
皆生温泉 1-18-1 ／☎ 31-3333 ／無休
営業時間：10時～ 23時（第 3 月曜日は正午～）
料金：大人 450円（サウナ付 640円）

源泉かけ流しの天然温泉

淀江ゆめ温泉

泉質はアルカリ性単純泉で、源泉100% のかけ流しの天然温泉。毎日換水しているため、塩素などの消毒をしていません。サウナはドライサウナで、腰板に国産檜材を使用しています。森林浴が楽しめる露天風呂と、外気浴ができる「整い場」も完備。

DATA
淀江町福岡1547 ／☎ 56-6801 ／第 4 水曜定休
営業時間：10時～ 21時（土日祝は 22時まで）
料金：大人 700円 中高生 500円 小人 370円

日本海の絶景を眺めながらととのう

華水亭

日本海に面した皆生温泉の旅館・華水亭では、日帰り入浴も楽しめます。湯賓館２階の大浴場には男湯・女湯ともにサウナ・水風呂・露天風呂完備。雄大な景色と波の音、潮風を感じながら、優雅なととのい体験を。

DATA
皆生温泉 4-19-10 ／☎ 33-0001 ／不定休
営業時間：日帰り 15時～ 21時
料金：大人 1,500円 ３歳～小学生 750 円

ヨーロッパ庭園風の100%かけ流し温泉

湧くわく天然温泉 ラピスパ

ヨーロッパ庭園風のガーデン風呂とパティオ風呂は、リゾート感たっぷり。お湯は100%かけ流しです。ガーデン風呂のドライサウナには ikiストーブがあり、バレルサウナはオートロウリュで、アロマの香りを楽しめます。

DATA
淀江町淀江 2-38 ／☎ 56-1111 ／木曜定休
営業時間：10時～ 22時
料金：大人 1,100円 65歳以上 900円 小人 500円

展望露天風呂とサウナに癒される

汐の湯

男湯、女湯ともに日本海を一望する展望露天風呂が楽しめます。女湯のマイクロミストサウナは低温・高湿度。男湯の高温サウナはマイナスイオンと遠赤外線の効果でリラックス。
※サウナは朝風呂では利用できません。

DATA
皆生温泉 4-21-1 ／☎ 35-0006 ／無休
営業時間：11時～ 23時（朝風呂６時～ 10時）
料金：大人 700円 朝風呂 400円（土日祝＋100円）

中国地方最大級の露天風呂

オーシャン

１階の岩風呂と２階の海風呂には、それぞれ高温の遠赤外線サウナと低温のミストサウナがあります。水風呂も深さの異なる２つの浴槽があり、自分に合わせたサウナと水風呂で、バリの雰囲気を楽しみながら、ととのうことができます。

DATA
新開 3-2-46 ／☎ 0120-475-203 ／無休
営業時間：10時～ 24時
料金：大人 1,480円 ４歳～小学生 650 円