

目次

はじめに 2

第1章

サウナはこんなに楽しい!

11

サウナのことを知ってほしい	12
サウナとの付き合い方	16
サウナはお手軽なレジャー	19
銭湯のサウナ	23
スパ・銭湯・健康ランドのサウナ	25
サウナ店・ホテルのサウナ	28

スポーツ施設のサウナ 32

第2章

サウナはこんなに気持ちがいい！

35

サウナの基本的な入り方 36

水風呂が気持ちいいのだ！ 41

外気浴の恍惚感 44

サウナで気持ちよくなるために 47

ロウリュとは何か 49

サウナのマナー 53

サウナの種類はいろいろある！ 58

第3章

サウナはこんなに元気になる

65

なぜ私がサウナにハマったのか

サウナが体に及ぼす効果

サウナが心に及ぼす効果

サウナめしは最高！

サウナ施設での過ごし方

.....

.....

.....

.....

.....

66

69

75

80

83

第4章

サウナはこんなに面白い

87

サウナブームが盛り上がっている！

こんなにあるサウナアイテム

フィンランドのサウナ

日本のサウナの変遷

.....

.....

.....

.....

88

92

100

104

世界各国のサウナ
.....

108

第5章

さあ、サウナに行こう

115

- サウナ店に行こう！ ニュージャパン梅田（大阪市北区） 117
- 町の銭湯に行こう！ 夢の公衆浴場・五色（大阪府豊中市） 121
- スーパー銭湯に行こう！ 延羽の湯・鶴橋店（大阪市） 125
- サウナの聖地に行こう！ サウナしきじ（静岡市駿河区） 128
- おしゃれなサウナに行こう！ サウナラボ（愛知県名古屋市中区） 131
- ホテルのサウナに行こう！ 八尾グランドホテル（大阪府八尾市） 134
- サウナのルーツに触れてみよう！ 八瀬かまぶろ温泉ふるさと（京都市左京区） 137

おわりに
140

【参考文献】
142