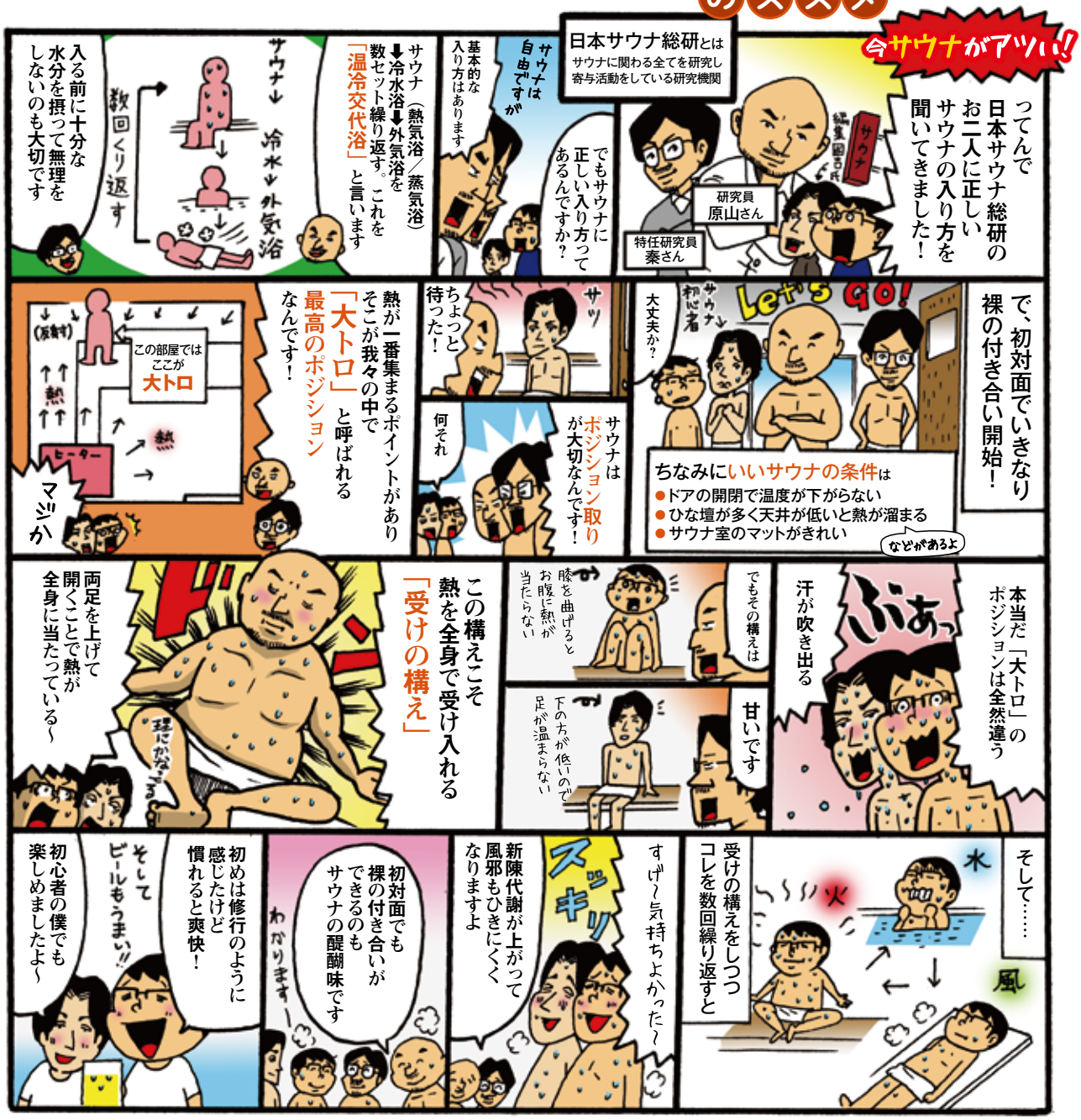
100 今年こそ“大人の社交場”にどっぷり浸かろう

経験を積むほど心地良くなる

サウナの“快楽”のススメ

検証した人
なかむら
本誌で検証漫画「コトハジメ」連載中の漫画家
國吉
サウナはほぼ初めての新入りおっさん編集部員



経験を重ねるほど感じるサウナの心地良さとは？

昔はおじさんたちの溜まり場といったイメージもあったサウナ。だが、北欧ブームや健康志向の高まりもあって若者も巻き込んだブームが到来中！　なので、この機会にサウナに行ってみた。温冷交代浴を試していると、熱さ冷たさに徐々に耐えられるようになり、ポーッとした感覚に。そして、我慢を重ねていくうちに自分が強くなったようにも感じられた。そして、大トロに座る人がなんだかスゴい人に思えてきた。このあたりがご年配方がハマる理由かもしれない。2人の言う〝快楽〟に触れたかもと思っていたが、サウナは経験を積むほど心地良くなるらしい。自分はどうやらまだまだ。達人曰く、冷水浴や外気浴にもテクニックがあるそうだ。サウナ、なかなか奥が深い。（担当・國吉）

サウナの楽しみ方三か条

一、「温冷交代浴」を試すべし！
二、「大トロ」の位置を狙うべし！
三、全身で熱を受け入れるべし！

人気のおしゃれサウナ施設のなかにはリラクゼーションルームやコミックルームを備えたり、窓から夜景を楽しめるところもある。じつはフィンランドには混浴でサウナに入る文化もあるそうで、そうした面ではまだ日本のサウナシーンも成長の余地十分!?