



ウイスキングマスターりさんが  
自宅で栽培している生のハーブ

水分をとって休憩すると次は仰向けで寝ころぶ。頭を白樺のウイスクで埋められ、またもやウイスクによって視界が遮られてしまった。腕から脇、足の間にもウイスクをしっかりと挟んで、熱が伝えられ、身体全体がしっかりと温まっていく。最後に頭からキンキンに冷やされた氷水をかかれフィニッシュし、アイスサウナへと送り飛ばされる。

朝一のアイスサウナはほとんど誰も開けていない冷蔵庫。汗だくまみれの人間が入ると一瞬で髪の毛までパリパリに凍っていく。冬の吐息が白くなるようにアイスサウナの中は白い煙に包まれて一瞬で幻夜のような雰囲気：

身体を冷やした後はシートと

ブランケットでミイラのようにくるまねながら15分ほど就寝。鳥のさえずりを聞きながら目を瞑っていると意識が徐々に飛ばされていく。「サ道」ならこのあと「どこのつたあ」のぐにやぐにやした背景とテロップが流れるんだらうな：と想像するに容易い。

ウイスキングマスターたちと話しをすると、サウナ室内の温度管理や、体調管理、植物の知識やウイスク作りの知識や技術の貪欲な学びにはいつも驚かされる。自宅でハーブを栽培し、生ハーブの香りを楽しんでもらうため、ウイスキングの時に持参するマスター達。まるで薬草知識に長けた現代に生きる魔女のように見えてきた。

## Column



### 2つの施設でウイスキング比較★

サウナラボ名古屋と、ウェルビー名駅のウイスキングを両方受けた男の感想。

★サウナラボのウイスキングは、何と云っても、完全貸切状態で受けられることが特徴。フォレストサウナでの施術は、サウナストーブの近くで直接蒸気を感じられるし、アイスサウナも朝一番で使えるから、しっかりと冷えていて気持ちいい。フィンランド感が強いのはこちら（行ったことないけど）。

★ウェルビー名駅のウイスキングは、水風呂があることが特徴。打たせ水のある水風呂でしっかりと身体を冷やすことができるのは素晴らしい。一方で、森のサウナではストーブから施術台が少し遠いので、蒸気に包まれる感は少し少なめ。あと貸切ではないので、いろんな人が居る中での休憩なのは、気になる人も居るかも。

★どちらのウイスキングもとても素晴らしい体験ですが、特別感を感じるならサウナラボ、サウナのあとは水風呂じゃないと、という方はウェルビーがおすすめです ^^

やぶい

## サウナウイスクの種類と効能



オーク（栎）：葉の面積が広いので、ウイスキングのメインアイテムとなる。ストレスを癒し、高血圧にも効果あり。オークの葉に含まれるタンニンは関節疾患にも効く。



白樺：ウイスクの中で一番有名なヴィヒタ。関節や筋肉痛に効く。白樺の葉にはビタミン A とビタミン C が含まれており、免疫システムを改善し、肌を清潔に。



ユーカリ：水枝が細かく葉が長く、ウイスキングにはあまり向かない。叩きではなく、空気をかき混ぜる用途で使用。風邪や喉の痛みや空気の清浄に効果的。

1回のウイスキングで使用するウイスクはオーク6本・白樺3本・ユーカリ1本の計10本を使用する。オークをメインとして身体を温める用途で使用し、白樺は叩き、ユーカリは撫でと風を送るために使用する。ウイスクを押し当てることで、熱とともにウイスクの葉の成分を身体に伝えていく。

動詞：whisk を辞書で引くと①素早く動かす、払いのける、はたく②泡立てるという意味がある。

whisking は“はたく”という意味が語源だと思っていたが、ウイスクで空気をかき混ぜるその動作が、泡だて器で空気を含ませながらメレンゲを作っている動作に見えることから“かき混ぜる”の意味からきているんじゃないかと思うようになった。

参考文献：

・ [http://caitoproject.eu/wp-content/uploads/2019/11/saunary-kis\\_A5\\_JPN.pdf](http://caitoproject.eu/wp-content/uploads/2019/11/saunary-kis_A5_JPN.pdf)

・ [https://vihajp.stores.jp/items/5fbb0a66b00aa3686dbd749d?utm\\_source=note&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=note\\_store](https://vihajp.stores.jp/items/5fbb0a66b00aa3686dbd749d?utm_source=note&utm_medium=referral&utm_campaign=note_store)