

Visit Finland、夏に訪れたいおすすめのサウナ 5 選をご紹介します

～「セルラキウス美術館ゴスタのアートサウナ」が 2022 年 6 月 18 日（土）にオープン、
北欧最大の水上サウナ「サウナ レストラン メリ」は 2022 年夏にオープン！～



(クレジット : Visit Finland)

Visit Finland (フィンランド政府観光局) は、この夏オープン予定の新しいサウナやフィンランドでしか体験できないユニークなサウナなど、この夏に訪れたいおすすめのサウナ 5 選をご紹介します。芸術とサウナが楽しめる施設「セルラキウス美術館ゴスタのアートサウナ」は 2022 年 6 月 18 日（土）にオープンし、北欧最大の水上サウナ「サウナ レストラン メリ」は 2022 年夏にオープン予定です。そのほかにも、サファリとサウナが楽しめる施設や自然に囲まれた小さな島にあるサウナなど、フィンランドでしか体験することのできないサウナが数多くあります。

世界で最も幸せな国フィンランドを体験する最良の方法の一つは、サウナです。数千年の歴史を持つフィンランド式サウナは、生活の質の向上に貢献する習慣や知識を称えるユネスコの無形文化遺産に登録されています。また、「サウナ」という言葉は、国際的に浸透している数少ないフィンランドの言葉でもあり、フィンランド人のアイデンティティとライフスタイルの礎となっています。

『Sauna Therapy, Recipes for Wellbeing (ウェルビーイングのためのサウナセラピー)』を執筆し、ヘルシンキを拠点とするサウナコミュニティ「[Terhen](#)」の創設者でもあるサウナ専門家の Terhi Ruutu (テル・ルーツ) は次のように述べています。

「サウナは私たちのライフスタイルに欠かせないもので、お互いに顔を合わせてリラックスしたり、サウナの後に湖や海に入ってリフレッシュしたりと自然とのつながりを保つ方法でもあります。サウナを楽しむことは、誰にとっても簡単に身近なものであり、その習慣は私たちのライフバランスを保つのに役立ち、フィンランド人の幸福の鍵のひとつでもあります。」

Ruutu 氏がすすめる心と身体を癒す 3 つの方法をご紹介します。

1. 塩と蜂蜜でつくるピーリング剤

塩とハチミツのピールは、肌の角質を取り除きながら血行を促進し、肌を鎮静させます。塩が毒素を排出し、ハチミツが肌を癒して回復させます。ピールを作るには 100mL の純粋なハチミツと 50mL の粗塩を用意し、なめらかになるまで混ぜ合わせます。サウナの中では肌にのせた状態で 10 分以上放置したあと、洗い流しましょう。

2. 冷やし足湯

バケツに冷たい水を張り、サウナの中で足を浸します。足の疲れやむくみを癒すのに効果的です。水分も忘れずに補給してください。サウナの多くは湖畔や海辺に建てられているので、サウナ後に水浴びをするのもおすすめです。

3. 白樺の枝でつくるサウナウISK

白樺の枝を束ねたサウナウISKを作るのはフィンランド式サウナの最も伝統的な風習の一つです。特に太陽が沈まない白夜のサウナには欠かせません。白樺には多くの治癒効果が含まれています。白樺の枝が手に入らない場合は、白樺樹液や白樺茶で、北欧の体験を再現してみてもいいかもしれません。

フィンランドで夏に訪れたいサウナ 5 選

人口 550 万人に対してサウナが 300 万以上あるフィンランドでは、電気加熱式サウナ、薪ストーブ式サウナ、スモークサウナなど様々な種類のサウナを体験することができます。夏の間ほとんど太陽が沈まない白夜の国で最も印象的なサウナ体験として、夜にサウナを楽しんだ後、湖や海に入り、夜中の太陽の光の中で泳ぐことが挙げられます。その中で、2022 年の夏におすすめする 5 つのサウナをご紹介します。

1. 北欧最大の水上サウナ



(クレジット : Visit Finland)

今年最もオープンが待ち望まれているのが、オストロボスニア地方西海岸の都市ヴァーサに位置し、海に面した「Sauna Restaurant Meri (サウナ レストラン メリ)」です。ダイナミックな水上サウナやスパの他にも、ミシュランの星付きシェフ、ハンス・ヴァリマキ氏が率いるレストランが併設されています。広々としたモダンな複合施設は、2022 年夏にオープン後、一年を通して営業する予定です。

<https://saunaravintolameri.fi>

2. 絶景を眺めることができるサウナ



(クレジット : Visit Finland)

北極海の近くにあるラップランドには、大きな窓から壮大なサーナ山を眺め、息をのむようなサウナ体験ができる新しいホテル Hotel Cahkal (ホテル カハル) がオープンしました。サウナに入った後には、テラスで絶景を眺めながらドリンクを楽しみながらリフレッシュすることができます。

<https://cahkalhotel.fi/>

3. 芸術とサウナ



(クレジット : Visit Finland)

「Art Sauna at Serlachius Museum at Gösta (セルラキウス美術館ゴスタのアートサウナ)」は 2022 年 6 月 18 日 (土) にオープンします。建築的に素晴らしいこのサウナ施設は、穏やかな湖水地方の湖畔に美しく溶け込んだ印象の建物にアートとデザイン作品が展示されます。

<https://serlachius.fi/en/sauna/>

4. 北のサウナ・サファリ



(クレジット : Visit Finland)

紀元前 1500 年から 2500 年の岩絵で知られる北部の村ホッサには、大自然の中にひっそりとたたずむ新しいサウナがあります。心地よい熱さに包まれながら窓からクマや野生動物を観察することができます。

www.hossankarhut.fi/en/safaris/bear-sauna-safari

5. ロンナ島にあるインスタ映えるサウナ



(クレジット : Visit Finland)

首都ヘルシンキの中央マーケット広場から 10 分程フェリーに乗ると、絵になる小さな島、ロンナ島を訪れることができます。ロンナ島のサウナは海辺にあるので、サウナの合間に海で泳いでリフレッシュすることができます。

www.lonna.fi/en/services/sauna/

Visit Finland (フィンランド政府観光局)について

旅行先としてのフィンランドブランドを発展させ、海外旅行者にフィンランドをプロモーションし、旅行業界の企業のグローバル化を支援しています。旅行先や地域、旅行産業ビジネス、その他の輸出関連企業および大使館と協力しています。Visit Finland は Business Finland のグループ機関です。

<https://www.visitfinland.com/>