

# りそな外為レポート

## りそな WEEKLY COLUMN

### りそな外為レポート

#### ブルーウェーブからのドル買い (P2)

りそな銀行 市場トレーディング室  
カスタマーディーラー 田中 春菜

**今週のドル円予想レンジ 103.50 ~ 105.00**

### りそなWEEKLY COLUMN

#### サウナで「ととのう」とは？ ～温冷交代浴によるリラクゼーション～ (P3)

りそな銀行 市場トレーディング室  
カスタマーディーラー 上野 佳伸

- 意外なサウナとオリンピックの関係
- サウナの仕組みと効能～自宅でもできるサウナ体験～

2021/1/12

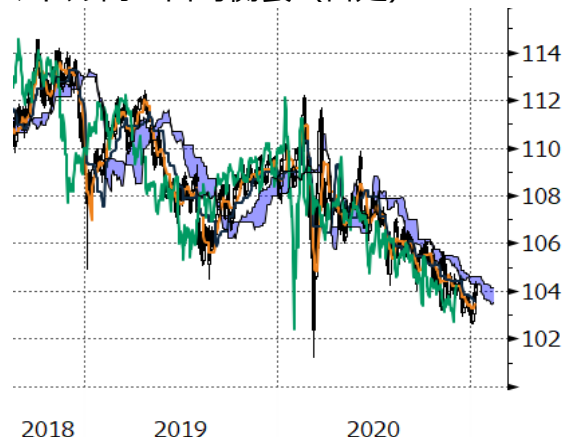
# りそな外為レポート

## ブルーウェーブからのドル買い

今週のドル円予想レンジ **103.50 ~ 105.00**

(りそな銀行市場トレーディング室予想 発行当日の10時時点)

### ◆ドル円一目均衡表（日足）



### ◆為替相場のすすめ

先週はようやく米南部のジョージア州における連邦議会上院の決選投票が終わり、大接戦の中、民主党が2議席を獲得。米上院の議席は共和党と民主党50:50となり、ハリス米次期副大統領の上院議長としての決定票を考慮すると民主党が過半数を占める結果となった。大統領・上院・下院全て民主党の「ブルーウェーブ」が成立。これにより米財政拡大策やインフラ投資拡大等が現実味を帯びていき、米長期金利10年は1%の節目を超えて推移。ドル円は一時102円60銭まで下落していたものの、週末にかけては、104円前半まで買い戻しが入った。

しかし、今週のドル円は再び上値重く推移する展開を予想する。世界的にコロナワクチン接種についての報道が増えてきているものの、コロナ感染拡大には歯止めがかかっておらず、足元では先週末発表された米雇用統計が市場予想を大きく下回る結果となった。米国の利上げやテーパリングを意識するには時期尚早な環境の中で、先週末の動きをドル安トレンドの転換と断定するには難しく、徐々にドル円の動きは鈍くなっていくだろう。(カスタマーディーラー 田中春菜)

### ◆今週の日程

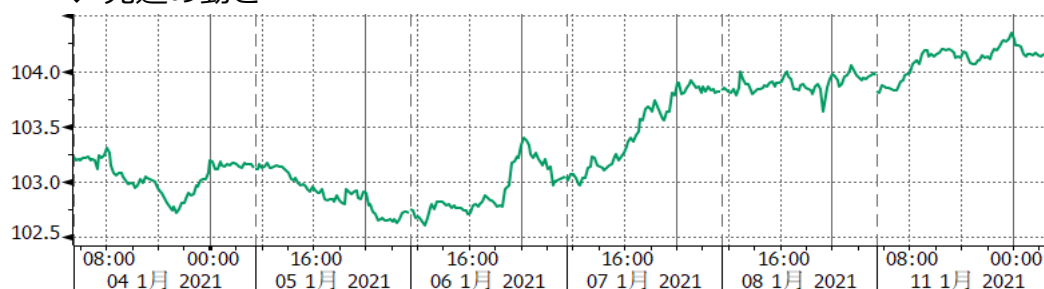
12日(火) 日 12月景気ウォッチャー調査  
12日(火) 米 10年国債入札  
13日(水) 米 12月CPI  
13日(水) 米 30年国債入札  
13日(水) 米 地区連銀経済報告

14日(木) 日 11月機械受注  
14日(木) 米 1月フィラデルフィア連銀製造業指数  
15日(金) 米 12月小売売上高  
15日(金) 米 12月鉱工業生産  
15日(金) 米 1月ミシガン大消費者信頼感指数

◆今週の予想 (ドル高 強い ↑ 普通 ↑ ドル安 強い ↓ 普通 ↓) NY引け値 1月11日(月) 104.26円 VS 1月15日(金)

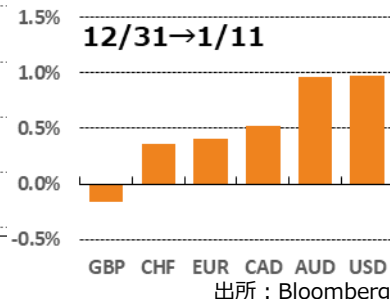
東京						大阪				埼玉							
井口	中根	石川	湊	小新	田中	中里	伊藤	村永	小林	鈴木	武富	上野	三浦	小林	津田	石井	佐藤
↑	↓	↓	↓	↓	↓	↑	↓	↑	↑	↓	↓	↑	↑	↑	↑	↑	↑

### ◆先週の動き



### 主要通貨対円パフォーマンス

12/31→1/11



◎注意事項  
お問い合わせは、取引店の担当者までご連絡ください。当資料に記載された情報は信頼に足る情報源から得たデータ等に基づいて作成しておりますが、その内容については明示されていると否とにかかわらず、弊社がその正確性、確実性を保証するものではありません。また、ここに記載された内容が事前の連絡なしに変更されることもあります。また、当資料は情報提供を目的としており、金融商品等の売買を勧誘するものではありません。取引時期などの最終決定はお客様ご自身の判断でなされるようお願いいたします。

2021/1/12

# りそな WEEKLY COLUMN

## サウナで「ととのう」とは？～温冷交代浴によるリラクゼーション～

- 意外なサウナとオリンピックの関係
- サウナの仕組みと効能～自宅でもできるサウナ体験～

りそな銀行 市場トレーディング室  
カスタマーディーラー 上野 佳伸

昨年は新語・流行語大賞でトップテンにコロナ関連の言葉が並び、コロナ一色の一年でした。テレワークの普及や外出自粛により自宅に滞在する時間が増え、精神的な疲れを感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。本稿ではそんな疲れを癒す効果のあるサウナの魅力について語りたと思います。

### サウナの起源

サウナの起源は2000年以上前のフィンランド、カレリア地方といわれています。当時のフィンランドには、どの家庭にも肉などを燻製するためのスモーク部屋がありました。そこで作業をして汗を流しているうちに、次第に沐浴する場所へと変わっていきました。そして、白夜の夏と厳しい冬の風土の中で、人々の健康に欠かせないサウナへと進化したのです。

サウナが国際的に注目されたのは、1936年のベルリンオリンピックの時。フィンランドチームがサウナを持ち込んで以来、他国の参加選手がそれぞれの国に持ち帰り、ドイツをはじめ多くの国々でサウナが取り入れられるようになりました。日本では、1964年の東京オリンピックの選手村にサウナが設けられたのを契機に全国に広がりました。

### 一般的なサウナの仕組み

サウナにも様々な種類があります。皆さんがサウナと聞いて思い浮かべるのは、熱源の周りに木製のベンチが取り囲んでいる風景ではないでしょうか。これは「ドライサウナ」と呼ばれ、室温80～90℃前後、湿度10%前後と高温低湿であることが特徴です。熱源であるストーブの中にはサウナストーン（熱石）が入っています。そこにアロマ水をかけることで蒸気が発生し、サウナ室内の湿度が若干上がる仕組みとなっています。これにより体感温度が上がり、発汗が促され、身体の新陳代謝や活性化の促進が期待できます。

他にも低温高温が特徴の「スチームサウナ」や、体に塩を塗って入る「塩サウナ」などがあります。最近では簡易テント内にサウナヒーターを置くことで、野外サウナを楽しむことも可能となってきました。



2021/1/12

# りそな WEEKLY COLUMN

## 温冷交代浴とは？

サウナの効果・効能を得るためには、サウナ（5～10分程度）→水風呂（2分程度）→外気浴（10分程度休憩）を3セット程度繰り返すことが重要です。このように体を温めたり冷ましたりを交互に繰り返すことを「温冷交代浴」と言います。温冷交代浴は体に大きな負担をかけるため、高血圧や糖尿病など生活習慣病をお持ちの方は避けてください。また、体調に気を付けて入浴してください。

温冷交代浴をすると体の中でどんな変化が起こるのでしょうか。まずサウナに入ると、温熱効果により血管が拡張します。次に水風呂により冷たい水が体に触れると、筋肉と血管が収縮します。このように血管が拡大と収縮を繰り返すことによって、血管のポンプ作用がアップします。そして全身への血流がよくなり、滞りがちな末梢の血行も改善することになります。また全身の血行が良くなることで、脳に大量の酸素が送り込まれて快感ホルモンを分泌、ディープリラックスの状態となります。このような状態になることを「ととのう」とサウナ業界では呼んでいます。

## 自宅でも「ととのう」ことは可能！？

最後に、コロナ禍でサウナに行きたくても行けない方もいるでしょうが、自宅でも「ととのう」ことが可能といわれていますので紹介します。

温冷交代浴は身体を温め冷ますことができれば実践可能であり、生理学的には10℃の違いで十分な効果が期待できるといわれています。具体的には、浴槽に40℃超のお湯を張り、5分間肩まで浸かります。その後湯船から出て、20℃程度の水をシャワーで手先足先に30秒ほどかけ、休憩します。これを3回繰り返し、最後はお湯に浸かって上がります。そうすることでサウナと同じようなリラクゼーション効果が期待できます。

コロナ禍で外出が難しい中、日ごろの疲れを癒す方法としてぜひ試してみてください。

## 【参考文献】

マンガ サ道～マンガで読むサウナ道～／タナカカツキ  
FORZA STYLE ホームページ(<https://forzastyle.com>)

