



～今日もサウナで整いたい①～

今日誕生日の人おめでとうございます！今月号を担当します小川です👏
今回は僕の趣味といっても過言ではない、「サウナ」について語りたと思います
これを読んでもサウナ好きは直ぐに銭湯に行ってもらって、行ったことないor興味がある方に響けばよいなと思います！出来ればシリーズ化…



・サウナの基本

サウナ→水風呂→休憩(外気浴)を繰り返す、これだけです。

・サウナのルール

そんなものありません。強いて言うなら黙浴です、自分のペースでいいんです

・サウナの効果※重要

- ①血流促進→安静時よりも筋肉内の血流量が増え、疲労回復・冷え性に効果あり！
- ②睡眠の質向上→サウナの暑さ、水風呂の冷たさによって交感神経優位になるが休憩を挟み、この流れを繰り返すことで副交感神経優位になり、幸せ・ストレス緩和ホルモンが分泌されます。これが[整う]です。

ここだけでは伝えきれない魅力がサウナにはあります。皆さんもぜひ“サウナー”の世界へ



今月の一枚📷 (岩手県 巖美溪)

今年のGWは岩手に行きました！
とても綺麗な色の川でした。
近くに名物の団子屋があり、目でも舌でも楽しめるので是非行ってみてください🍡



ガジュマル成長日記

先日、愛情込めて育てているガジュマルの鉢替えを行いました！成長が早く沢山の葉をつけるので、



「富が集まる」という縁起の良い効果があります！
たくさんの幸せ訪れますように

