

月曜かい

## サウナでリフレッシュ

金属表面処理課 大和

皆様、お疲れ様です。

日々生活を送る中、色々なストレスにさらされているのではないでしょうか？

皆様は、どのようにストレスと付き合っていますか？

ストレスを溜めないために何かしていますか？

何もしないと、ストレスは大なり小なり、溜まっていくと思います。

私の場合はサウナでストレスを解消しています。

近年のブームで男女問わず愛好家がすごく増えました。

(人が多いいのも困りものですが・・・)

もうすでにサウナに行っている人や興味はあるが行ったことがない人。

色々な人がいると思いますが、是非サウナにチャレンジしてみて下さい。



(サウナのおすすめポイント)

- ① 何も準備しなくてもよい。（道具はいらない体一つでOK）
- ② すぐに始められる。（福山にもたくさんの施設がある）
- ③ 比較的安価（1回 1000円前後）
- ④ 体に良い（疲労回復、ストレス解消、免疫力UP、などなど）
- ⑤ なんと言っても気持ちいい。

(注意)

サウナではダイエットは出来ません！

一時的に水分が抜けて体重が落ちるだけです！

水分を取れば元に戻ります！残念！！

入り方としてサウナ8~12分、水風呂1~2分、外気浴5~10分の3セットと言いますが、自分の体調に合わせて無理のないようにすればいいと思います。

慣れてきたらサウナに10分程度は入るようにしましょう。

サウナが短すぎると体の芯まで温まらず水風呂に入るのが冷たくて拷問です。

ある程度サウナに入ると水風呂が最高に気持ちよくなります。

是非、皆様もサウナでリフレッシュして元気に過ごしましょう。

あと、私がおすすめの施設は新涯町の美福です、ぜひ一度利用してみてください。