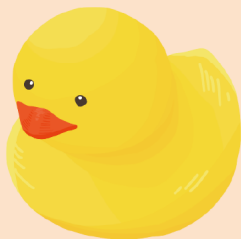


16



入浴は湯船に浸かって
心と身体をリフレッシュ

温かい湯船にゆっくりと浸かることで副交感神経（リラックスしている際に優位になる神経）が高まるため、入浴にはリラックス効果があります。また身体が温まると筋肉や関節の緊張がほぐれるため、質の良い睡眠にもつながります。

