

# サウナの効果 ご存知ですか？

## デトックスで 体質改善

体の機能が活性化されることで、  
冷えやむくみも改善でき、  
新陳代謝がアップすることで  
痩せやすい体質へ。

## 不眠を解消

体全体の血液循環が良くなり、  
体に溜まった不要なものを  
汗とともに外へと排出し  
疲れを残さない熟睡度の  
高い眠りを叶えます。

## 精神バランスを 整え前向き思考に

さらにサウナには、  
うつ病の緩和にも効果も  
あると言われています。

## 美肌効果

汗とともに老廃物を排出し、  
高い美肌効果があります。

## 冷え性の改善

皮膚を温めるだけでなく、  
体の深部からじっくりと  
温めることで冷え性改善の  
近道の方法と  
言えます。

## シェイプ効果

血行を良くし、新陳代謝を  
活性化する効果があり、  
継続的に利用することで、  
脂肪が燃焼しやすい体質  
へと改善されます。

健康効果を実感するためには1回で10～15分程度入るのがおすすめ。  
汗をたくさんかきたいからと、ガマン大会のように長時間入ると、  
逆に脱水症状や熱中症のような症状が出てしまいます。  
自分の体と相談しながら時間を設定しましょう。