



ぬる湯

ゆっくり浸かって
ぼっと一息
してください。

『ぬる湯』とは湯温を
身体にやさしい温度に設定した
お風呂のこと。

ゆっくりと浸かることで
副交感神経が優位に働き、
心身ともにリラックスできると
いわれています。

『ぬる湯』の期待できる
効果 

- のぼせ予防
- リラックス効果
- 保温効果
- 安眠効果
- 血行促進