

# 水春 サウナ部

医者が教える  
サウナの  
教科書  
より抜粋



アロマ氷投入日時

12/1 (WED) - 7 (TUE) - 30 (THU) - 31 (FRI)

9:00 日・祝の朝風呂 / 12:00  
開催時のみ  
15:00 / 18:00 / 21:00

遠赤外線サウナにアロマ氷を投入します。  
アロマの香りをお楽しみください。

毎日サウナに入る習慣で健康効果が高まります!!

## ① 身体に嬉しい

- ・身体と脳の疲労が取れる
- ・深い睡眠が取れる
- ・免疫力UP
- ・肩こり、腰痛、眼精疲労の緩和
- ・うつ病予防
- ・認知症リスクの低減

## ② 働く人に嬉しい

- ・集中力がUP
- ・アイデアのひらめき
- ・睡眠のコントロールができる
- ・ワーキングメモリーが向上し、  
仕事が早くなる

## ③ 女性に嬉しい

- ・脂肪を燃焼させます
- ・代謝が上がり、  
綺麗なお肌になります
- ・痩せ体質になります
- ・むくみが取れる