

サウナの気持ちよさを気軽に! おうちでできるサ活のススメ

トレンドキーワード

「サ活」

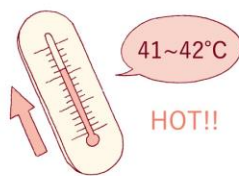
「サウナ→水風呂→外気浴」を繰り返して心身をどとのえること。

最近、流行りの「サ活(サウナ活動)」で「ととのう」のはいかがですか? 温めたカラダを冷まして休ませることで、爽快感が味わえます。自宅でも「サウナ気分」で「リフレッシュ」!

身も心もすっきり! 手軽にできるサ活法

STEP 1 お風呂を2~3℃高めに。

おすすめは41~42℃。汗をかくぐらいのやや熱めを用意します。



STEP 1

STEP 2 15~20分目安に浸かってリラックス

水分補給をしっかりと行い、のぼせには十分注意しましょう。



STEP 2

STEP 3

STEP 3 水シャワーでリフレッシュ

水の温度は、心地よく感じる17~18℃程。下半身から少しずつ当てましょう。



STEP 4

STEP 4 リラックスできる環境でゆったり休憩

シャワー後はすぐ休憩を。目を閉じると、ととのっていく感覚をより楽しめます。



体調に合わせて、2~3セット繰り返します。絶対に無理はしないでください。

外気浴できれば、もっとカラダも心も“ととのう”!



バスルームとつながったインナーテラスでリゾートのような開放感。マットを敷いてストレッチはいかがですか?



中庭とつながったバスルームなら、しっかり汗をかいて水シャワーを浴びたら、中庭で存分に温冷交代浴が楽しめます。



大きな窓にすれば、景色を眺めながら贅沢なサ活ができます。ととのいタイムに外気を取り入れれば、爽快感がさらにアップ!

PanasonicリフォームClub

おかげさまで

40周年

まずは、ご検討いただけるような資料をお届けいたします。

資料請求・お問い合わせは当ショップまで



リフォームのことならお気軽にショップへご相談ください。

リフォームで解決! あなたの街のPanasonicリフォームClubにおまかせください。