

お風呂ですか？



お風呂に入ると、体が温かくなり、血行が促進され、リラックス効果があります。また、お風呂に入ると、汗をかき、老廃物を排出する効果があります。お風呂に入る時間は、10分から15分程度が理想的です。お風呂に入る際は、湯温を40度程度に設定し、ゆっくりと入浴してください。お風呂に入る際は、湯船に浸かるだけでなく、足湯や半身浴も効果的です。お風呂に入る際は、湯船に浸かるだけでなく、足湯や半身浴も効果的です。お風呂に入る際は、湯船に浸かるだけでなく、足湯や半身浴も効果的です。

お風呂に入る際は、湯船に浸かるだけでなく、足湯や半身浴も効果的です。お風呂に入る際は、湯船に浸かるだけでなく、足湯や半身浴も効果的です。お風呂に入る際は、湯船に浸かるだけでなく、足湯や半身浴も効果的です。

お風呂に入る際は、湯船に浸かるだけでなく、足湯や半身浴も効果的です。

