

今月のKEYWORD

『サ活』

「サウナを楽しむ活動」の省略語。サウナ・水風呂・外気浴のサイクルを繰り返す「交互浴」で、健康効果を得ることができるといわれています。サウナ発祥の地といわれるフィンランドでは各家庭にサウナがあるほど文化として浸透しているそう。サ活でリラックス効果を実感することを「ととのう」といい、流行語にもなっています。

暮らしの コーディネート ~第 22 回

手軽にリフレッシュできる住まい

— 「サ活」で リフレッシュ —

近年のサウナブームは、テレビドラマで取り上げられた映像化されたことにより、楽しみ方や効果が伝わったことが起因といわれています。また、サウナは体や脳をリラックスさせる効果が期待できることから、現代のストレス社会

の中でサウナの効果を求める人が多くなったこともブームを生んだ理由の一つといえそうです。

最近では、自宅のお風呂に浸かってサウナのように汗をかく「家サ活」も注目を集めています。気兼ねなくいろいろなグッズを持ち込むことができるので、好きな音楽を聴いて瞑想したり、防水テレビで映画を観たり、サウナ施設では味わえない「とのえ方」が楽しめます。



わが家で リゾート気分を

サウナに限らず、入浴そのものにももちろんリフレッシュ効果があります。体温が上がり新陳代謝があ

ることで、体内に溜まった老廃物や疲労物質が排出されやすくなるほか、血液によって体の隅々まで酸素や栄養が運ばれるため、体がスッキリして疲れなどが和らぎます。

入浴でサウナのような「ととのう」感覚を得るために、バブルームの最新機能が効果を発揮します。湯船の水面をLED照明で照らす演出機能や、浸かるだけで美容効果が期待できる機能も装備されているほか、露天風呂のような解放感のあるバスルームにリフォームすると、心からくつろげる癒しの時間が楽しめます。リフレッシュできる入浴空間をぜひいかがでしょうか？