

こんにちは～RERAC 佐鳴湖店の近藤です。
最近リラクゼーション受けましたか？

6月は梅雨の季節で、湿気や気温の変化によって身体にストレスがかかります。

そこで、リラクゼーションを取り入れて、身体の調子を整えることが大切です。

リラクゼーションには、以下のような効果があります。

①血行を促進し、免疫力を高める

例：マッサージは、血液やリンパの流れを改善し、老廃物の排出や免疫細胞の活性化に役立ちます。

②筋肉や関節の緊張をほぐし、痛みやこりを和らげる

例：ヨガは、呼吸と動きを合わせて、身体全体の柔軟性や筋力を向上させます。また、痛みやこりの原因となる姿勢の改善にも効果的です。

③心拍数や血圧を下げ、自律神経のバランスを整える

例：アロマテラピーは、香りによって脳内の神経伝達物質やホ

ルモンの分泌を調節し、心身のリラックス効果をもたらします。

④気分をリフレッシュし、ストレスや不安を軽減する

例：瞑想は、意識を集中させて、心の中の雑念や感情を静めます。ストレスや不安に対する耐性や回復力を高めます。

リラクゼーションには、マッサージやアロマセラピー、ヨガや瞑想など、さまざまな方法があります。自分に合ったものを選んで、毎日少しずつ実践してみましょう。リラクゼーションは、身体だけでなく、心も癒すことができます。

ぜひ RERAC 佐鳴湖店でマッサージを受けに、足を運んでくださいね。

人気のコース

- ・ボディ 60分（もみほぐし）
- ・ミックス 90分（フット、ハンド、ヘッドから1つ選べます）
- ・リンパトリートメント 90分（全身オイル）

オプション

ドライヘッドスパ（5分・10分・15分から選べます）

ストレッチ（20分半身・40分全身）

スタッフ一同、心よりお待ちしております！