

3月7日は  
サウナの日！

# \* Happiness News \* Vol.63

今回のテーマ **おすすめ！サウナ特集** 🌿

健康に良いアクティビティとして最近人気のサウナでは、リラックスしてココロとカラダを整えることができます♪今回は富山県のおすすめサウナ施設をご紹介します！

## 小矢部市【風の森】

住所：小矢部市西中野 1086-1  
利用料金：850円～  
営業時間：10:00～22:00

男湯

アウトレット小矢部の隣に位置し、純度の高い天然温泉と家族風呂や岩盤浴などがあります。

サウナは全面ガラス張りで開放感があり、毎時0分にアロマ水によるオートロウリュを実施しています。サウナ好きを唸らせる動線が素晴らしい！とのお声もあるようです 😊 館内のお食事処では旬にこだわった地産地消の御膳や定食が楽しめます 🍽️



## 射水市【太閤の湯】

住所：射水市黒河 5424  
利用料金：850円～  
営業時間：10:00～24:00

男湯

美容と健康に注目の高濃度人口炭酸泉と天然温泉の2つの泉質が楽しめる、射水市の街中にある日帰り温泉施設です 🌿

サウナはドライサウナ・薬草スチームサウナ(男湯)・塩サウナ(女湯)の3種類。塩サウナでは自然塩を全身に塗り、塩特有の発汗作用と老廃物の排泄を促してくれることで、サウナ後はお肌がツルツルになります！ 😊



### サウナの効能と効果

#### ■発汗して疲労を軽減！

体が疲労感を感じる要因の一つが体内に蓄積された乳酸ですが、乳酸は酸素によって分解され汗とともに排出するといわれています。汗腺が刺激されることで体臭予防にも効果があるようです 😊

#### ■免疫力と代謝機能がアップ！

サウナの高温によって HSP:ヒートショックプロテインと呼ばれるたんぱく質が増加します。この HSP には傷ついた細胞を修復する作用があるといわれており、免疫力や代謝機能が向上するようです 🍊

#### ■“ととのう”感覚を得る！

【サウナで温めて→水風呂で冷やして→休憩して】を繰り返すことで、体がリラックスした状態である副交感神経が優位となるようです。この状態が俗にいう“ととのう”感覚を得られるタイミングで、サウナのお楽しみです 😊

住宅リフォーム・福祉用具以外・販売  
**株式会社ハピネス**

【指定事業所番号：1670202298】  
富山県高岡市野村 1355-9  
☎️：(0766)54-6114  
FAX：(0766)54-6214



Instagram

太閤の湯の塩サウナは私一押しのサウナです！女湯限定なのですが、塩を洗い流した後のお肌のトゥルスベ感を皆さまにもぜひ体感して頂きたいです 😊