



～今年も鎌倉に夏が来た！～

夏こそ銭湯がオススメです

冷房で冷えた体を温める

昼間に冷房で冷えた体を温めるために、湯船につかれば滞っていた血流やリンパの流れが改善し、凝りなどの症状は解消することが期待できます。快適な眠りにもつながります。



汗ばんだ体をきれいに保つ

夏はついついシャワーで過ごしたくなるもの。しかし湯舟で温まれば皮膚の毛穴が開き、その後で体を洗うと汚れが落ちやすくなります。



大きな空間でリラックス効果

ある大学が実験をした結果、銭湯などの大きな空間で入浴すると家庭のお風呂の数倍のアルファ波が発生することがわかりました。アルファ波は集中力や免疫力がアップするといわれています。



暑い夏こそ銭湯をお楽しみください

鎌倉市浴場組合

