



台風一過となり秋の訪れが感じられる気温となりました。
 ですが、まだまだ日中は暑い日が続いています。
 社内コロナ感染状況も落ち着いてきましたが、消毒等の感染症対策を怠らず
 体調管理にも気を付けながら健康に実りある秋を迎えましょう！



今月号からリフレッシュインタビューのゲストは新入社員と
 なります。トップバッターは **長江君** です！

☆第6回 タック・リフレッシュインタビュー☆

僕のこだわりのリフレッシュ方法を教えます～～☆
 ズバリ、そのリフレッシュ方法は
 “サウナに行き、大量の汗を流し、覚醒状態に入ること”です。
 ～サウナーへの道のり～



- ①サウナに入る前に身体をカラカラにする
- ②サウナに入り、そのまま10～15分耐え抜く
(個人的には限界+1分が一番興奮する☺)
- ③その後、サウナを抜け出し、水風呂へGO!!
(はじめは冷たいが、だんだんと**熱の衣**をまといだし、
冷たさを感じなくなるまで、またしても耐え抜く)



- ④水風呂をでて、身体の水分を拭き、
外気にさらされながらインフィニティチェアに身体を預ける (×3セット)
これで驚くことに脳味噌がとろけ、覚醒し、
「ととのう」が完成されます。

(*´▽`)ウツリ・*:

みなさんも僕と一緒にサウナーになりましょう～～☆

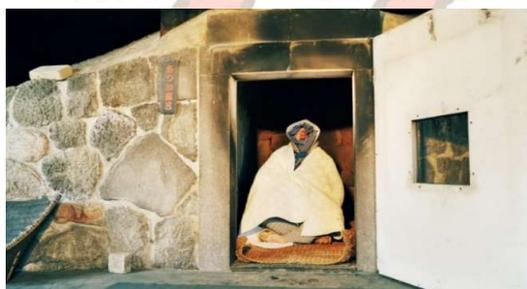


長江 崇生くん

<日本1アツいサウナ>

最高室温**160℃**！？

香川県「**から風呂**」



長袖・長ズボンを着用、そして頭には布頭巾、足には草鞋を履いて、さらに毛布をかぶって入浴。

靴下は溶けるので、必ず脱がなければならないそう。

<朝風呂？夜風呂？>

朝風呂...**熱め**のお湯に**短く**入浴

→眠気を覚ましてリフレッシュ！

夜風呂...**ぬるめ**のお湯に**長く**入浴

→リラックスしてよく寝れる！

サウナはリラックス効果もある反面、無理をしすぎると
 体調の悪化につながることもあるそうでチュね～
 この新入社員の過激な入り方は彼にあったサウナの入り
 方なので、自分に合ったサウナの入り方を見つけていく
 ことが、“サウナー”への第一歩だと思いまチュね～



文責：中村・長江・八幡