

5月5日(金)



こどもの日

しょうぶ

菖蒲湯



効能

菖蒲には精油成分が多く含まれています。これらの成分により、腰痛や神経痛を緩和する効果があります。

また、菖蒲の香りにはリラックス効果もありますので、ゆっくりと菖蒲湯に浸かることで、疲れた身体を癒すのに効果が高いと言われています。



狭山市ふれあい健康センター
サピオ稻荷山