

近畿地区 令和元年『砂浴健康法』活動報告

令和元年8月31日(土)「林崎松江海水浴場」にて、砂浴を開催しました。一般の方も含め13名が参加しました。

初めての参加者は、「痒み」「チリチリとした刺すような痛み」「心拍を体全体で感じる脈動」を感じたようで、好転反応と理解し、水分補給をしながら続けられました。ある会員は「確実に身体が好転反応を示していると実感した！短時間で体内に変化を起こす砂浴効果に驚きを隠せない！」と話していました。

途中からの雨天のため、埋まる時間が最大で2時間でしたが、終了後に全員からスッキリしたとの感想をいただきました。昨日来の雨天により砂に水分が含んでいたのと、途中の降雨により時間が制約されたにもかかわらず、効果を引き出した砂浴には十分な効果があると感じました。

なお、砂浴終了後の「源泉温泉が砂浴の効果を倍増」したと感じます。また「砂浴前の栄養補給」と「途中の水分補給」の必要性を感じ、大切と思いましたので注意したいと思います。

今回の砂浴は少し早めの終了でしたが、参加した皆さまに好評をいただきました。今後も続けていきたいと思えます。



2019/09/04 <文責> 西谷 仁孝