

海が与えるリラックス効果

皆さん、最近海に行く機会があったでしょうか？
私はよく海に散歩をしに行くのですが、海には見るだけでも、いくつかのリラックス効果があるみたいです。

睡眠の質
改善効果

精神安定
作用

体調不良の
改善

ストレス
軽減

日々忙しかったり、悩むことも多いですが、
一度距離を置いて自然を感じてみるのは
いかがでしょうか？

T・S

荒川 雅志 (2015)

なぜ海は体にいいのか？～海洋療法と観光の融合をどう図る～