



# ファミリーイン瀬谷 デイサービス通信



春らしいネイルにうっとり🌸

いつまでも美しく✨  
ご満悦です😊

## 🔥👣今日はみんなで足湯👣🔥



この写真の作成者 不



足湯の主な効果は、冷え性改善・リラックス効果・不眠解消・むくみ改善・免疫力アップの5つです。特に女性にうれしい効果は冷え性改善。足湯に浸かると収縮した足先の血管が拡張し、温まった血液がふくらはぎを通して全身に。身体