

# 身も心も癒す アーシングの効果

アーシング(earthing)とはカリフォルニアを中心として世界的にも人気になりつつある健康法の1つです。近年の研究では素手や素足で直接大地や自然に触れる、というシンプルな方法が心理面にも身体面にもいい効果を与えると言われていています。

## アーシングの効果

デジタルデトックスにも効果あり!

五感の働きを活性化  
心拍数が下がる  
ストレスの軽減  
快眠をもたらす



動物に触れる



裸足で歩く



土いじりをする

