



花江夏樹さん

(声優)

Twitter ID
@hanae0626

Q. 「ニッポン瞳ととのうプロジェクト」アンバサダーに就任された感想をお聞かせください。

サウナ好きなのでプロジェクトに参加できて嬉しいです。サウナを好きになったのはここ2～3年で、きっかけはタナカカツキさんのサウナ漫画を読んでからです。読んだ後、サウナの楽しみ方がわかり、気持ちよさに目覚めました。今回自分にサウナの楽しさを気づかせてくれたタナカカツキさんと一緒にできることも大きいですね。またミキさんも普段から交流があるので、みんなでプロジェクトを盛り上げていけるというのは嬉しいです。

Q. 花江さんのストレス解消法は？

サウナはもちろん、ネコと遊ぶことや子どもと遊ぶこともストレス解消になりますね。

Q. オススメのサウナセットを教えてください。

サウナの前にまず水風呂に入って、そのあとサウナに12分。更に水風呂に3～4分。すぐに外気浴するとカラダが冷えてしまうので、その前に10秒～15秒は一度湯舟に浸かるようにしています。そのあと、外の風を浴びるのではなく、サウナ施設の室内のベンチに座るか、外気浴の代わりにミストサウナがあれば10分程度入ることもあります。それを3セット繰り返しています。

Q. ロートジーを点された感想をお聞かせください。

点した瞬間に、凄い刺激というか、清涼感・爽快感があって気持ちいいですね。ゲームとかPC作業で目が疲れたときに目薬はよく使います。清涼感が強いものは目がすっきりするような感じがして気持ちいいですね。