

# たのしい温泉の入り方

## 1 まずはかけ湯から

湯船に入る前にかけ湯をするのは「これから温泉に入る」というサインを体にするため。

- 温泉の成分に体を慣らす
- 血管が急激に広がり血圧が下がることをふせぐ

膝下から膝上と10杯程度を目安に肩の方までかけます。また、体の汚れをさっと落とす意味でも大切なポイントです。



## 2 ゆっくり湯船に

- 浴槽の段に腰掛け2分。

その後ゆっくり肩まで入浴。ぬるめ(38～40度)の湯に、胸か肩までつかって10～20分程度が理想です。

- あつめの場合は「半身浴」で。

ゆっくり体をあたためましょう。肩までつかるとは2～3分までとし、湯船の縁に腰掛けたり、洗い場で休憩します。温泉の水圧は思っている以上に強く、汗が流れたり動機がするほどのつかり過ぎはやめましょう。



## 3 上がり湯はしないで

入浴後は肌についてのお湯は洗い流さず、タオルで押さえる程度にする。

これは温泉成分の肌への浸透を妨げないためです。温泉浴で皮膚の病原菌感染はありません。

但し、敏感肌の人は温泉成分の刺激を受けてピリピリする場合があります。そんな時は決してガマンせずシャワーで洗い流してください。



## 4 湯上がりに水を一杯

温泉浴は相当量の水分を汗などで失っています。入浴後には、水・薄いお茶やミネラルウォーターなどで十分に水分補給をしましょう。



**クンポイント**

湯船でできる  
マッサージ

ホルモンの分泌バランスが整ってリラックスできます

メイクは  
落として入浴

メイクをしたまま入ると、せっかくの温泉成分が肌に浸透しません

化粧水で  
うるおいを

化粧水や保湿クリームを塗って肌の潤いをキープしましょう

### 血圧が高めの方や高齢者の方へ

- ★高温浴を避ける …… 高血圧症・動脈硬化症・心臓病・呼吸器病・高齢者の場合は42度以上の高温浴は避ける。
- ★こまめに水分を補給する …… 冷たくない水や薄いお茶で。
- ★入浴中は指や手足をよく動かす …… 血行を整えます。
- ★早朝・夜間は二人以上で入る …… 気分が悪くなったときのため。
- ★温泉浴は一日2回まで …… 多すぎる入浴は身体に負担をかける。

### 和倉温泉の効能

リュウマチ、痛風、神経痛、貧血、虚弱児童、慢性婦人疾患、アトピーなどに効果があるといわれており、薄めて飲用した場合は胃腸病、貧血症、肥肝症などに良いといわれています。また、食塩が皮膚に付着することで入浴後も保湿効果があります。無理にカラダを温めなくても、泉温が低くても十分温まることから、昔から「熱の湯」といわれています。

※高血圧症、腎臓病、心臓病、その他一般にむくみのある人は飲泉を控えましょう。

### 温泉浴の3つのマナー

- 汗や身体の汚れをきれいに流してから浴槽に入りましょう！
- タオルなどは浴槽に入れないようにしましょう！
- 浴槽内で泳ぐのはやめましょう！

