

上手な温泉入浴のススメ

意外と知られていない
温泉入浴のちょっとしたコツをご紹介します。
6つのポイントで入浴効果がググッとアップ!



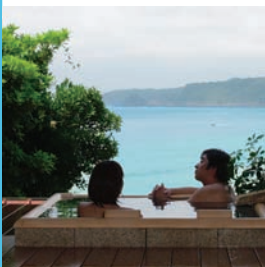
上手な温泉入浴の心得 **其の壹**

待ちに待った温泉旅行だもの、着いたら真っ先にお風呂へ直行したい！
気持ちはよ〜くわかるんですが・・・実はこれ、NGなんです。
水分補給と空腹をさけるため、オリジナルのお菓子とお茶で「ちょっと一息」
30～60分、リラックスタイムをとってからの入浴がおすすめです。



上手な温泉入浴の心得 **其の参**

温泉を楽しんだ後は、湯上がりラウンジでひとやすみ。
温泉入浴は意外と体力を消耗するものです。
湯ざめや疲労感を避けるためにも、30分くらいの休憩時間をとりましょう。
ラウンジには、南伊豆の天然山水も冷えています。



上手な温泉入浴の心得 **其の五**

天然温泉100%の湯舟と違い、大浴場のシャワーは温度調節ができるように、
温泉と水道水の混合バルブになっています。
お肌の毛穴からじんわり浸透していく温泉の有効成分。湯上がりにシャワー
ーを浴びてしまうと、せっかくの温泉効果が半減なのです！



はじめは
胸まで
ゆっくり五分

上手な温泉入浴の心得 **其の貳**

いきなりザブンっとなつかれるのはマナー違反！
まずはメイクを落として、身体の汚れや汗を流すかけ湯を十分にしましょう。
つま先からそろそろと入ったら、まずは胸の高さまで。お湯にカラダがな
れるまでは約5分くらいかかります。じんわりほぐせば入浴効果もアップ！



食前食後
三十分は
避けましょう

上手な温泉入浴の心得 **其の四**

食前、お腹がペコペコの時に入浴すると「胃酸過多」、食事後、お腹がい
っぱいの時に入浴すると「消化不良」をおこしやすくなるんです。どちらも
気分が悪くなってしまう原因だから、お食事の前と後、30分くらいは入浴
を避けるのがベストです。



入りすぎや
長湯には
気を付けて

上手な温泉入浴の心得 **其の六**

気持ちいいからといって、あんまり何度も入ったり、長く湯舟につかりす
ぎたりすると湯あたりをおこしがち。
1日の入浴回数は3～4回程度が適当のようです。1回の入浴時間はおよ
そ10分程度、間隔をあけて入りましょう。
*みんなが気持ちよく入浴できるようタオルは湯舟にいれないで！

ご存知ですか？ 温泉の基礎知識

Q 「温泉」にはなにか基準があるんですか？

A 法律上の基準を簡単に説明すると・・・下記の2つの条件のいずれか
を満たしていれば「温泉」とよべることになっています。

1. 地中の水で温度が25℃以上あるもの。(成分は無関係)
2. 19の項目の成分が規定の数値以上含まれるもの。(温度は無関係)

Q 「ろ過循環式」ってなんですか？

A 濾過循環式(ろかじゅんかんしき)は、一度湯舟に入った温
泉を循環させて再利用する方式のことです。

湯舟の温泉を引き抜いて濾過器でゴミなどを取り除き、ポイ
ラーなどで加熱して温度を調節した上で、再度湯舟にお湯を
戻します。



Q 「レジオネラ菌」が話題になっていますが？

A レジオネラ菌は肺炎などを引き起こす菌です。抵抗力の弱い幼児や老
人など、感染によって死に至ることもあります。温かくて水気のある
場所を好むため、清掃管理が正しく行われていない濾過循環器などが
格好の増殖場所となることが判り、問題になっているのです。

濾過循環・昇温している当館では、レジオネラ菌の予防の為
無臭塩素での殺菌を施しております。

どうぞ安心してご入浴をお楽しみくださいませ。