



入浴のすすめ



NAGAYU ONSEN

飲泉方法

一日に5000〜
10000CCを
空腹時や
食事前に飲む「吸収が良い」
寝る前はひかえる
ちびちびと飲む
ペットボトルに貯めずに
新鮮なものを飲む



九州アルプス商工会

平成28年度小規模事業者地域力活用新事業全国展開支援事業

0974-76-0151

大分県竹田市久住町大字久住6161-1

<http://kyushu-alps.oita-shokokai.or.jp/>



人浴方法

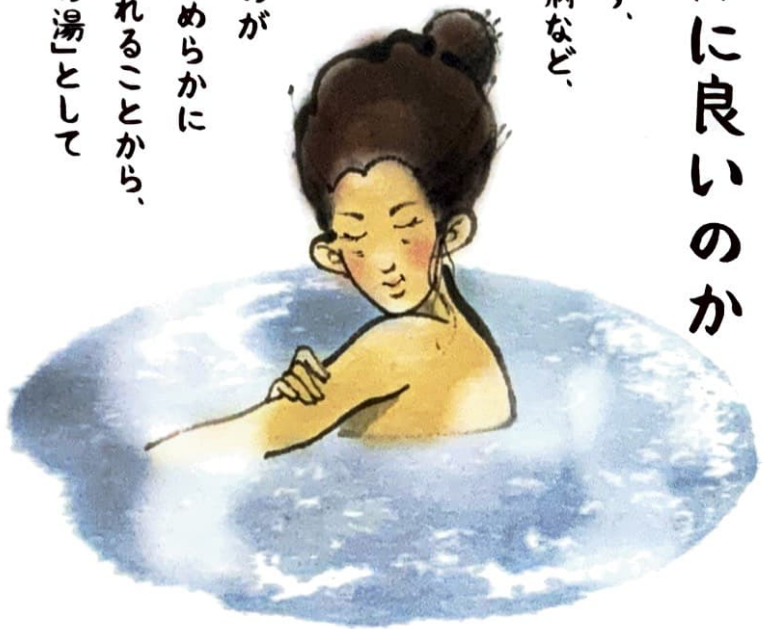
- 一、肩まで入る
「2分程度を目安に」
- 二、膝〜半身浴
- 三、少し休む
- 一〜三を繰り返す

※時間、回数は適度に
※70歳以上は気を付ける。
ひとりでは入らない。



炭酸泉はなぜ身体に良いのか

炭酸泉は、きりきぎ、
やけど、慢性皮膚病など、
肌にも良い効果をもたらし、
くれると
言われています。
さらに、余分なものが
洗い流され、肌がなめらかに
なる効果も期待されることから、
女性からは「美肌の湯」として
好まれています。



温泉人浴のマナー

正しい人浴法講座

人浴の基本手順やマナーを知って、より充実した温泉人浴。ゆったりリラック스로温泉を満喫しましょう。

1 まずは、体の先端から「かけ湯」をします。



汗や下半身を流すマナーとしてはもちろん、いきなり湯船に浸かると血圧が急上昇するので、足先から湯をかけ、体を慣らしましょう。

2 最初は半身浴で休憩しながら、身体を慣らそう。



まずは「半身浴」から。おへそ辺りまで3分、湯船に浸かったら5分。上がって何度か繰り返して、徐々に身体を慣らして温まりましょう。

3 身体を浮かせて、全身をリラックス。



湯船の淵に頭を乗せられる所なら、力を抜いて手足をゆらゆらと動かしてみよう。
※刺激の強い泉質の場合は避けた方がいいでしょう。

4 人浴後のシャワー、あがり湯はNG。



せっかくの温泉成分を洗い流さない為、人浴後のシャワーや上がり湯はしない。
※但し、皮膚が弱い人、刺激の強い温泉の場合は流そう。

5 人浴直後は、安静にしよう。



人浴後は、30分から1時間は休憩しつつ、しっかり水分補給し、自然の風で涼もう。クーラーや扇風機は、身体を冷やし体調を崩す原因にも。