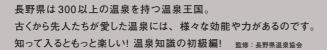
温泉



学ぶ





そもそも温泉ってナニ?

温泉源から採取された温度が25度以上で、一定以上の溶存物質を 有しているもの、または25度未満でも定められた溶存物質18種類の うちいずれかひとつでも一定以上を含んでいるものを「温泉」といい ます。地中から湧出する水蒸気やその他のガスも同様です。

こんな 効果が あります

温熱作用

不感温度(温度34℃~ 36℃)を越える温かい湯は、 新陳代謝を活発にさせ、体 内の老廃物を汗などに代えて 体外に排出。皮膚をきれいに して疲労を取り除きます。

水圧作用

お湯に入ると、体の表面に 水の圧力がかかり、体が縮 んで肺の容量が少なくなり ます。これを補おうとして呼 吸数が増え、呼吸運動や 心臓の働きを促進させます。

浮力作用

お湯に入ると体重は約9分の1になり、浮力を受けて 運動が楽になります。筋肉 痛などもお湯の中では和ら ぎ、運動障害の人のリハビ リに役立ちます。

い さらに効

1. まず、かけ湯から!

つま先から太もも → 指先 から腕、肩 → 体全体の 順番でかけ湯をします。お 湯につかる準備運動です。



3. 洗い流さない!

温泉成分はできる限り洗い流 さないように。 皮膚の弱い方 や、強い酸性泉や硫黄泉で は浴後洗い流します。



2. 浸かる時間に 注意しましょう!

始めは5~10分浸かります。 熱めのお湯では10分以内、ぬるめのお湯では20分以内が入浴の目安です。



4. 十分な 休憩を取ろう。

入浴後は30分~1時間の休憩 を。入浴回数は1日2回が適当 です。回数が多すぎると湯あたりなどを起こして逆効果に。

