

温泉



学ぶ



長野県は300以上の温泉を持つ温泉王国。

古くから先人たちが愛した温泉には、様々な効能や力があるのです。

知って入るともっと楽しい! 温泉知識の初級編! 監修: 長野県温泉協会

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。



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、呼吸運動や心臓の動きを促進させます。

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。

こんな効果があります



正しい入浴法でさらに効果アップ!

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. なるべく洗い流さない!

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。

