

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 其の壱

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。



湯上がりは
うちわ片手に
ひとやすみ

上手な温泉入浴の心得 其の四

温泉を楽しんだ後は、湯上がり処でひとやすみ。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。湯上がり処には、シソドリンクなどお飲物の用意もあります。



はじめは
胸まで
ゆつくり五分

上手な温泉入浴の心得 其の弐

いきなりザンブとつかるのはマナー違反! 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 其の五

食前、お腹がペコペコの時に入浴すると「胃酸過多」、食後、お腹がいつ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る原因だから、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。



シャワーで
流さず
そのまま

上手な温泉入浴の心得 其の参

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。湯上がりには温泉のかけ湯コーナーでひと浴びしてお上りがください。



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。

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 「かけ流し式(完全放流式)」ってなんですか?

A 濾過循環をしていない温泉を放流式(流しっぱなし)にすることです。青山やまとの大浴場と露天風呂、客室の露天風呂はすべてこの「かけ流し式」。

湯舟からあふれるのは、隣地からの2本の源泉(温泉成分はほぼ同質)を合わせた100%源泉かけ流しの温泉です。(夏季は温度調整のため地下水を加えることがあります)。

天然の温泉成分が
ギュッとつまってるから
お肌もツルツル!!



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。

源泉からの温泉のみをかけ流し式で使用している当館では、レジオネラ菌が基準値を超える心配はございませんが、行政による衛生安全上の指導により、念のため、無臭塩素で殺菌を行っております。安心してご入浴をお楽しみください。