



がおすすめる 正しい入浴法



「温泉」の知識と「正しい入浴法」を身につけているのが温泉ソムリエです。
温泉ソムリエがいる宿として、温泉の魅力と正しい入浴法をお伝えしたいと思います。

◎温泉ソムリエがお勧めする温泉効果がよりアップする入浴方法

- ①入浴前は、お部屋でくつろぎながら茶菓子とお茶をお召し上がり下さい。
水分と適度なカロリー補給の後に入浴すると貧血入浴疲労の防止ができます。
お茶は入浴で失われやすいビタミン補給ができます。



- ②温泉に浸かる前に、温泉でかけ湯を5～10杯に分けて心臓から遠い足から肩へと最後はタオルを頭に載せて、かけ湯をすると体が温泉になれて立ちくらみ、心臓発作、脳卒中を防ぎます。
かけ湯の前に、せっけん類の泡で優しく手で体を洗うと温泉成分が吸収されやすくなります。

- ③温泉に浸かる時間は、頭などを洗い休憩を重ねて3分程度の入浴を3回繰り返すと体に負担も少なく湯冷めしにくいです。
夏は頭の上に冷たいタオルで、のぼせ防止・冬は温かいタオルで、たちくらみ防止になります。



- ④あがり湯は温泉を使いましょう。入浴後も温泉効果は持続しますので、浴槽から出た後にシャワーで体を洗い流すと温泉成分が洗い流してしまうことになります。
温泉であがり湯する際にタオルにあがり湯をつけて、しぼったタオルで体を拭くと温泉効果が3時間くらい持続します。



- ⑤入浴中と後は発汗により血液がドロドロになりやすいです。
入浴後は早めに水やお茶等の水分を補給するとドロドロ血になるのを防げます。



◎期待できる温泉効果。

当ホテルの温泉浴場は源泉が57.9℃の単純温泉です。
単純温泉でも温泉のPHやナトリウム、カルシウム、塩化物の成分が基準値に達しているため泉質別適応症に記載されていない隠れた温泉効果が期待できます。

【ナトリウム】保温、保湿、しっとり

【カルシウム】すべすべ、さらさら

【塩化物】保温、保湿、しっとり、うつ状態、きりきず、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症

【Ph8.1】クレンジング作用、すべすべ

湯沢ニューオータニ

温泉ソムリエ 田村哲之