

## 上手な温泉入浴法

当館は伊香保温泉「黄金の湯」の源泉かけ流し、硫化塩泉の温泉です。泉質を一言で言いますと「脳卒中や傷、やけどの治療効果が高い」温泉です。

一般適応症としては、切り傷、やけど、慢性皮膚病(アトピーなど)、動脈硬化症、うちみ・ねんざに効果が高いです。源泉近くに飲泉場所がありますが、「慢性胆のう炎、胆石症、慢性便秘、肥満症、糖尿病、痛風」などに適応します。1日数回なめる程度にご試飲下さい。

温泉の入浴法ですが、当館では分割湯をお勧めいたします。そのため温泉温度は40度前後に設定し、ゆっくりと入浴していただけるようにしております。

脳波がα波になるリラックスした状態を入浴で得る条件は

- ① 体の芯の体温(深層体温)を1℃上昇させること
- ② 心拍数の上昇を30以内におさえること

このためには40℃の温泉で15分入浴することが理想的です。さらに分割浴は体への負担を軽減するので理想的です。分割浴の順番は

■ 末端から順に「かけ湯」をする→5分間の入浴→3分間の休憩→8分間の入浴→3分間の休憩→3分間の入浴

さらに、当館には露天風呂がありますが、露天風呂は頭を冷やし、足(下半身)を暖める「頭寒足熱」(ずかんそくねつ)と言い理想的な健康法の一つです。

日本の温泉で「炭酸水素塩泉」「硫酸塩泉」そして「硫黄泉」は3大美人の湯(美肌泉質)と言われております。当館の黄金の湯も「美人の湯」です。黄金の湯で美肌効果を高めるためには

- ① 泉質が不要な角質を取るために、そのため乾燥肌になりやすい。
- ② 保湿剤を入浴後10分以内に顔だけではなく体全体に塗ることをおすすめします。
- ③ また、体を洗うときはタオルではなく手で全身をお洗ください。

心に咲く花 古久家には温泉指導の「温泉ソムリエ」の資格を持つ従業員が2人おりますので、気安くお声をかけていただければ、ご入浴指導いたします。

2007年10月  
温泉ソムリエ 森田 耕司  
温泉ソムリエ 大谷 正美