

温泉をもっと楽しむ 上手な温泉の入り方は？

① まずは「かけ湯」

お湯を体に慣らす必要があるため、心臓から遠い足から腰まで念入りに！これがのぼせや貧血を防ぐ秘訣。最後に、頭にも10杯程度かけましょう。

② 体を慣らす「半身浴」

体を慣らし、温泉や水圧による心臓の負担を減らしましょう。半身浴が苦手な方は、浮力を使って寝た状態で全身浴をしてみましょう。



③ 体を洗いましょう

湯舟で温まってから体を洗うと古い角質もやわらかくなり、毛穴も開いて、汚れが浮き出てきます。しっかり洗って効果的です。お化粧をしている場合は、かけ湯の時に洗顔しておくとお顔の角質も取れやすくなります。



④ 入浴時間は、ほどほどに

おでこや鼻の頭が汗ばむ程度が目安です。温泉によって異なりますが、初めは3分～長くても10分程度にして、慣れてくるにしたがって少しずつ入浴時間を延ばしていくのが効果的です。

⑤ 浴後のシャワーは浴びないで

せっかくのモール温泉の効果が薄れてしまいます。体を拭くのも、水滴をぬぐう程度が良いでしょう。ただし、「湯ただれ」をおこしやすい人は、逆に真水で体を洗うか、温泉成分を拭き取った方が良いでしょう。



⑥ 水分補給はたっぷり

発汗により体内の水分が少なくなっています。水分の補給は冷たい飲み物よりも、ぬるま湯かスポーツドリンクなどが良いでしょう。吸収が早くて、体やさしいものをおすすめします。



⑦ ゆっくり休みましょう

入浴はエネルギーを消費し、血圧が変動しやすくなります。入浴後は体調を安定させるため、少なくとも30分は休息を。湯冷めにも気をつけてください。



ポイント

入浴回数は、1日に2～3回が限度。何度も入浴するのは体に負担がかかり逆効果です。当ホテルには、厚生労働省認定「温泉入浴アドバイザー」の資格をもったスタッフがおります。お気軽にお問い合わせくださいませ。