

新潟は温泉大国（その3）

もっと温泉を楽しむために

美と健康の入浴術 七ヶ条

一、転地効果

温泉の第一の効用。

環境に恵まれた温泉地に行くことで五感に刺激を受け、ストレス解消、精神疲労や病気に効果を発揮します。

新潟の温泉は、「海」と「高原・山」の両方にあることが特徴で、海の波音によるリラックス効果と、高原や山の涼しさ、大気浴・森林浴によるリラックス効果、両方の効果が得られます。

二、全身浴

最も一般的な入浴法。

肩まで温泉に浸かる気持ち良さによってストレス解消に繋がります。

ただし、同時に心臓にも負担がかかり、また、のぼせやすく長湯ができないといったデメリットもあります。

湯船に浸かったら「うわ～極楽！極楽！」の声で、じょんのび！じょんのび！！

三、半身浴

「頭寒足熱」を入浴に応用し、心臓への負担を軽減した入浴法。

下半身から温泉成分が体全体へと浸透し、上半身の発汗を促進する理想的な入浴法です。

つま先から順に温泉をかける

10～20杯くらい頭から温泉をかぶる

5～6分半身浴

肩まで温泉に浸かる

温泉からあがり、5分ほど休憩

～ままでを繰り返し、合計で30分以上入浴します。

四、寝浴

浅い風呂で首から下を温泉につけ、寝た状態で入浴する方法。

この入浴法は、全身浴と同じような気持ち良さがありながら、心臓への負担も軽いことから理想的な入浴法とされています。

ただし、必要以上に長湯になってしまわないように注意が必要です。

最近では、寝湯ができる浴槽を備えた温泉も増えてきているので事前にお問合せを。

五、足浴（部分浴）と温冷交互浴

部分浴は最も体への負担が少ない入浴法。

心臓などの循環器系に負担をかけずに温熱効果を得ることができます。

足湯は膝下だけを温泉につける方法で、半身浴の頭寒足熱の効果を顕著にしたもの。

最近では足湯施設も増え、衣服を着たまま、読書をしながら、おしゃべりをしながら温泉の効能を得られるようになりました。

六、分割浴

反復浴とも言われ、心臓に負担をかけずに長く温泉に浸かれる入浴法。

つま先から順にかけ湯をし、5分入浴 3分休憩 8分入浴 3分休憩 3分入浴。

これを入門編のワンセットとして、慣れるにしたがって徐々に時間と回数を増やしていきます。全身浴だけでなく、半身浴でもこの方法を活用することができます。

七、温泉別入浴時間の目安

熱い湯ほど体に負担をかけるため、入浴時間は短く、逆にぬるい湯は長くゆっくりと浸かるの入浴の基本となります。

42度なら5～6分、39度なら20分、36度なら40分が目安です。

湯あたりを防ぐには、はじめは5分くらいからスタートするのが良いでしょう。長湯すると温泉成分が体に吸収されやすいので、「半身浴」や「分割浴」にするなどの工夫をして体に負担をかけず、ゆっくりと温泉を楽しみましょう。