

効果的&安全な

# 温泉入浴法

「美人の湯」の重曹泉と「長寿の湯」芒硝泉。  
2種類の温泉が同時に含まれる珍しい温泉です♪

## 1 入浴前後に水分補給



入浴すると発汗によりドロドロな状態の血液になります。そのため入浴前後に1杯の水を飲みましょう。

## 2 かけ湯をする



心臓の速くから順に十分かけ湯しましょう

膝下にお湯と水を交互にかける「温冷交互浴」が疲労回復・冷え性改善に効果的!!

## 3 温泉に浸かてから体を洗う



マナーとして体の汚れを落としてから入浴します。温泉効果で角質・毛穴の汚れがとれやすい状態になってから手で優しく体を洗いましょう!!

## 4 頭に濡れたタオルをのせる



頭に血がのぼるのをまておかないよう「内湯」や「夏の露天風呂」では冷たいタオルがおすすめ!! 「冬の露天風呂」では血管収縮の防止に熱いタオルがおすすめ!!

## 5 長湯せず分割浴



足浴・半身浴・全身浴の順でゆべり入浴しましょう

一気に長湯せず浴槽の中で休憩を挟む「分割浴」をすると湯冷めしにくくなります

## 6 あがり湯は新鮮な温泉で



温泉の湯口から桶で新鮮なお湯を取り冷ましてからかけましょう。温泉成分が肌に浸透!!