

正しい温泉の入り方&マナー

冬に行きたい場所ナンバーワンと言えば温泉！暖かいし体にもいいし…でも、正しい入浴方法で入らないと、折角の温泉効果も減ってしまいます…。正しい入り方で効果アップ！ツルツル玉の肌を目指しましょう♪

1、かけ湯をしてから

つま先から腿へ 指先から腕、肩へ徐々に体を慣らしていきます。

2、最初は半身浴で

まず半身浴で体をならしましょう。こうすることで、泉温や水圧による急激な負担を体にかけてません。

3、露天風呂は内風呂の後に

気温が低い屋外いきなり裸の状態だと、血圧が急上昇する場合があります。まずは内風呂に入って一度温めてから、露天風呂に行くのがよいでしょう。

露天風呂では、頭を冷やして下半身を温めることになり、血液循環が活発になります。体の芯から温めることができます。

4、お湯につかる時間は…

入浴時間は温度によって異なりますが、初めは5～10分、なれば、ぬるめのお湯で30分以内、高温のお湯では10分以内までがよく、それ以上では疲れや不慮の事故を起こすおそれがあります。



5、入浴→洗髪→入浴→体洗い

温泉では頭と体を別々のタイミングで洗ってください。短期間の入浴を繰り返す方法を“分割浴”といいますが、美肌効果のみならず心臓など体に負担がない上、深部まで温まるので、冷え性対策にもなります。

6、上がり湯はカンタンに

温泉成分を完全に洗い流してはもったいない。上がり湯はサッとすませましょう。

入浴後に皮膚についた温泉成分をそのまま残しておく、この温泉成分が皮膚を包むバリアーとなり、体内の熱が逃げにくくなり、保温効果が高まります。その結果、入浴後に湯冷めしにくく、冷え症の緩和や血行改善といった温泉ならではの効果が長続きするのです。

7、入浴後には休憩と水分補給

失われた水分をしっかり補給しましょう。ぬるま湯やお茶をコップ1杯飲んで、体を潤します。美肌にこだわっている方は、10分以内に体の保湿をするとよりツルツルのお肌になりますよ。

内湯は全国でも珍しいお座敷風呂を採用。

防菌防カビの特殊素材の畳を使用しています。

転んでも怪我をしにくく、安心で安全です。



バナナ葉風呂

バナナは古くから熱帯雨林の国では暮らしに密着した素材。近年、滅菌材・創傷被覆材としても注目されています！創傷被覆材（傷のケア）によいという研究結果に基づき、国産完全無農薬のバナナ葉を採用。バナナの有効成分が溶け込んだお湯です



ある分野の研究でバナナの葉（茎）の成分が身体に良いと云われることに由来し、湯治として試していただけよう安全な日本産のバナナを特別に仕入れてバナナ葉湯をご用意しています。もちろん、無農薬栽培なので安心してご利用いただけます。



バナナ葉風呂のバナナは、凍結解凍覚醒技術により育てられた日本産の無農薬有機栽培のバナナです。これまでに複数のドクターたちの指導の下に、このお湯を治療目的で入浴された皆様方から入浴後に、「アトピー性皮膚炎が嘘のように消えた！」「花粉症が直った！」「慢性化した細菌による傷口が完全に治癒した！」「薬でも治らなかった帯状疱疹の激痛から解放され、その後の再発もない！」「慢性化した腰痛が嘘のように楽になった」等々の喜びと感謝の声を多くいただいているお湯です。



バナナ葉風呂のバナナは、凍結解凍覚醒技術により育てられた日本産の無農薬有機栽培のバナナです。

アトミックカーボンとは

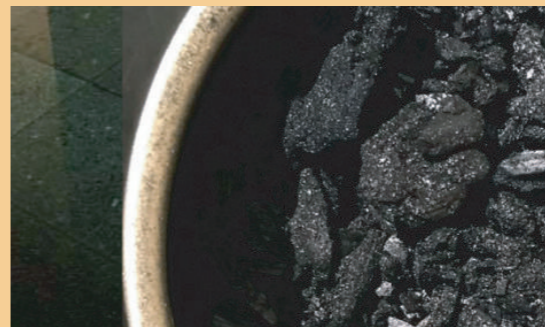
無酸素状態で熱分解処理する技術により生成される炭素です。有機物由来なので有機炭素とも原子状炭素とも呼ばれています。（物質特許習得済）

この炭素は電気を通さないなど、通常の炭素とは異なる物質であることが分かってきました。

日本での複数の実証研究により、抗酸化力向上、アンモニア消臭、植物の成長促進、酸性土壌の還元、水質浄化などの効果が報告されています。

また、多量の遠赤外線を放射し、身体の深部まで温めます。日本の様々な温泉に比べて保温・保湿効果がきわめて優れています。

アトミックカーボンをお湯に入れることにより、お湯をアルカリ性に保ち、各細菌（レジオネラ菌等）の繁殖を防ぐ効果もあり、とても衛生的です。



泥炭素風呂

アトミックカーボン（原子状有機炭素）をペースト状にしてお湯に溶かしこんであります。

大相撲の元横綱・朝青龍が怪我をした際に、モンゴルで温泉治療をしたことは有名ですが、その温泉が泥炭温泉でした。そこは天然の泥炭温泉でしたが、泥炭には良い成分だけではなく、悪い成分もあります。しかし、本泥炭素風呂は泥炭の不純物がなく、木材のみの原料で製造した炭素であるため、安全で安心です。

捻挫・傷・皮膚病・腰痛・病気による低体温の改善。癌になりにくい体質へ改善する事などに効果を発揮します。



天下統一を見据え織田信長が築いた「安土城」。「本能寺の変」の後、焼失したこの城を時代考証に基づき原寸大で再現しました。その「安土城」を望む榊原温泉の露天風呂や、高濃度炭酸泉、アトミックカーボンを使用した泥炭素風呂、バナナ葉風呂など湯治を目指した特別な効能のこだわり温泉にゆつくりつかって、一日の疲れを癒し、心と身体を解きほぐす至福のひとときを存分に味わってください。これからご紹介するのは、他に類を見ないこだわりのお湯をご用意している「安土城下の湯」の「効果的な入浴方法」です。ご一読いただければ、当施設のお湯へのこだわりがご理解でき、あなたの健康的な暮らしのお手伝いができるかと信じております。

安土城下の湯は健康になるためのこだわりのお湯をご用意しています。



万葉の昔から人々に愛された「美肌と湯治の名泉」



安土城下の湯の露天風呂では安土桃山時代よりもさらに昔、清少納言が「枕草子」で「有馬温泉」「玉造温泉」とともに三名泉として賞賛した歴史ある名湯「榊原温泉（七栗の湯）」を堪能できる露天風呂をご用意しています。榊原の貝石山のふもとに平行して存在する断層から湧き出る温泉は、古来より地元の人々にはもちろん、旅人や伊勢参りに訪れる人々にとっても、疲れた身体と心を癒す憩いの場としても愛されてきました。絶妙なバランスの温泉成分が含まれている事や、伊勢参り前の湯ごりの地だったことから、「神の湯」とも呼ばれています。

その良質な湯は「美人の湯」としても知られ、体にまとわりつくような泉質で、入った瞬間から体全体に「ぬめり」を感じます。まろやかで肌触りがよく、肌につややかな潤いをあたえてくれますので、なめらかな湯心地が満喫できます。お風呂上りのお肌はつるつるすべすべになり、保湿・美肌効果も抜群です。歴史と伝統ある純度100%の良質な天然温泉を心ゆくまでお楽しみください。

◆浴用における適応症

神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え症、病後の回復期、疲労回復、健康増進