



吉良温泉の効能

源泉名 吉良温泉鉢貫井

※各温泉施設では加水・加温・循環ろ過にて使用

泉質 マグネシウム・ナトリウム・カルシウム－塩化物泉

**浴用の
適応症**

●療養泉の一般的適応症

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、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進

●泉質別適応症

きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

飲用 不可



上手な温泉の入り方

①まずかけ湯から

温度に体を慣らすため、かけ湯は念入りに。足首からひざ・腰、手首から腕・肩と、胸から遠い順に10杯程度かけて入浴直後の血圧上昇を防ぎましょう。形だけのかけ湯では意味がありません。また、浴槽へ入るマナーとして、体の汚れをしっかりと落とすことも大切です。

②浴槽につかるときは、体を慣らす半身浴

いきなり全身で入浴するより、まずは半身浴で体を慣らしましょう。こうすることで、泉温や水圧による急激な負担が体にかかりません。体を洗うのは湯船で温まってからが効果的です。古い角質がやわらかくなり、毛穴も開いて汚れが浮き出るので洗い流しやすくなります。

※高温浴では、静かに入ります。

※ただし、お化粧をしている人はかけ湯の段階で洗顔を。化粧品が邪魔して、体が温まっても毛穴が開かないからです。

※入浴時間は額や鼻の頭が汗ばむ程度がめやすです。汗が流れ出て動悸がするほどの長湯はやめましょう。長湯はかえって湯冷めをする原因にもなります。

③上がり湯はしない

泉質にもよりますが、せっかくの薬効成分もシャワーなどで上がり湯をすると効果が薄れます。体を拭くのも水滴をぬぐう程度に。

※肌がかぶれやすい方はよく洗い流してください。また、刺激の強い酸性泉も肌の弱い人は湯ただれを起こす場合がありますのでご注意ください。

④水分補給を十分に

発汗により体内の水分は少なくなっています。ぬるま湯やスポーツドリンクなどで体をうるおしましょう。

⑤ゆっくり休む

入浴中はエネルギーが消費されます。また、血圧も変動するため、体調が安定するまで少なくとも30分は休憩をとりましょう。その間、体と髪をかわかして湯冷めをしないようにすることが大切です。

