



入浴法で温泉と身体の「相性の妙」をエンジョイ。

難しいことはしない。
ちょっとした工夫で、
心身の元気が変わる。

で温まるので湯冷めしにくいのです。

このように浴槽から出たの休憩をはさみ複数回入浴する方法を「分割浴」と言います。「反復浴」と言うこともあります。浴槽から出たの休憩と言っても、服を着る必要はありません。浴槽から出て、温熱作用や水圧から開放されることを休憩と考えればいいのです。

一気に長湯せず、入浴中に身体に負担がかかったなと思ったら無理はせず休憩する習慣をつけて心身ともに嬉しい入浴を愉しみましょう。

熱

いお湯ほど身体に負担がかかるために適正な入浴時間が短くなります。例えば、もっとも日本人が気持ち良く感じると言われる42℃のお湯なら5～6分が適当です。それ以上の長湯をすると身体に負担をかけるのです。

一方、3分入浴し浴槽から出て休憩、また3分の入浴後休憩、最後に3分の入浴というように浴槽から出たの休憩をはさむと42℃のお風呂でも9分間入浴することができます。しかもこの入浴法の方が身体の芯ま

分割浴／入浴法



身体を活動させる時に働く交感神経を活発にし、身体もシャキッとする興奮状態に。新陳代謝を促す効果もあり、朝の目覚めにはもってこい。就寝前の高温浴は身体が目覚めてしまうので、逆効果になります。

身体が興奮状態に。

あなたの心身に
耳を傾けながら
ホットな一息を。

「全身浴」にオススメ。身体へ鎮静的に働く副交感神経を活発にし、心臓を抑制して脈拍を減らしたり筋肉を弛緩させたりします。肩こりや腰痛の緩和などに、身体のリラックスに。身体への負担も少ないです。

身体がリラックス。