

温泉指南役おすすめ入浴法

温泉指南役とは

温泉指南役は、全般的な温泉知識と地域の温泉の特徴、温泉療法、気候療法、物理療法など各種療法や健康増進の為の知識、さらに万一の事故に備えた救急法、温泉郷の歴史や周辺観光地のガイドも出来る温泉プロフェッショナルとして認定する湯原温泉郷独自の資格保有者です。古代「たたら場」で経験的に伝承された知恵と現代の温泉療養の知識を併せ持ち、ご来湯いただいた皆様に安全で健康的な入浴法と正しい入浴マナーをお伝えします。また湯治の際の健康増進プログラムをアドバイスすることも出来る資格となっています。

この温泉指南役の養成事業には 日本健康開発財団と国民健康保険湯原温泉病院及び真庭広域連合消防本部湯原分署、郷土史研究家の皆様にご協力頂いています。

湯浴み指南

入浴の準備

女性の御客様においては、湯浴み前にお化粧品は、落としておいて下さい。

掛け湯

表面の汚れを落とすだけが目的ではありません。温度に慣れる為に足の方から掛けていきます。この際、お尻も良く洗って下さい。

【説明】掛け湯は、湯浴みの為の準備運動の様なものです。手足など末梢の血管から徐々に拡張させて入浴時に循環器の急激な変化を緩和させる目的があります。また良質の温泉を味わっていただく為「掛け流し」のお風呂が多く、お風呂に塩素を入れている施設は少ないのです。塩素が入っていないということは、お湯を綺麗に保つ為に使う側がそれなりにマナーを守る必要があります。例え掛け流しの温泉と言えども「掛け湯」を充分にして頂く必要があります。「温泉はお尻とお口の間接キス」これを忘れないで下さい。

足湯 適宜

掛け湯と同じく循環器の急激な変化を防ぐのが目的で寒くなければ、足湯の時間を長めに行います。

【説明】片足ずつゆっくりと出し入れして頂くと、温熱と水圧の効果で血液だけでなくリンパ液の循環が促進されて疲労の回復や足のむくみにも効果があります。



腰 湯(半身浴) 3分程度

湯浴みは、足から徐々に暖めていきます。そして、腰まで浸かった段階で3分程度そのまま下半身を温めて下さい。この時、膝・足首・手首の運動がお勧めです。

【説明】温泉に浸かると抹消の血管が急激に拡張します。いきなり全身浴をすると血圧の低下により脳貧血を起こすことがあります危険です。特に冬場の露天風呂では外気温との差が激しいので、掛け湯と腰湯は安全に入浴していただく為に重要です。

手 湯

入浴中に手のひらのツボを押したり軽くマッサージすると手や腕、肩のたるさを解消し、肩こりにも効果があります。

湯上がりに脱衣場の洗面を利用して肘から先を暖め直すと湯冷めを防ぎます。



全身浴1回目 5分まで

周りの方に話しかけたり、誰も居ないときには小声で歌うなど、のんびりとリラックスして下さい。

【説明】お湯に浸かっているだけで全身に水圧が加わりますので、手足の静脈にたまった血液や特に末梢のリンパ液が押し出されて心臓等内臓に戻ります。これは、むくみの解消に役立ちます。ただし、水圧は心臓にも負担をかけます。心臓や肺に疾病がある場合には、腰湯にとどめて下さい。また、湯の中では浮力により身体が軽くなり、粘



写真はイメージです。

性、摩擦が増えますので普段より足や腰に負担をかけずに運動することが出来ます。湯中でゆっくりと手足を動かす抵抗を利用することで、お年寄りなど筋力低下が進んだ方には筋力アップが期待できます。この状態で普段動きにくいところなど、痛くない程度に動かしてみましょう。

休憩(洗う)

湯船に腰掛けたり洗い場でしばらく休んで下さい。アルカリ度の高い温泉(PH9.23)ですので温泉そのものに洗淨力があります。

【説明】洗う際の石鹸は、少なめに軽くこする程度にして下さい。特に顔は、やさしく洗いましょう。アルカリの強い温泉(PH9.23)ですので温泉そのものに洗淨力があります。毛穴の中まで綺麗になります。髪を洗う際には、意識的にシャワーをぬる目にして(温泉を水で薄めて)シャンプー剤は、少な目にして下さい。そうしないと喩えて言えば「セーターを普通のアルカリ洗剤で洗う様なもの」でゴワゴワになります。それを防ぐ為に水で温泉を中和して頂くわけです。

全身浴2回目 5分まで

再びリラックスして下さい。露天風呂が併設されている場合は、この段階で露天風呂にお浸かり下さい。

【説明】湯原温泉は、要するに天然のアルカリイオン水とご説明しましたが「アルカリイオン水でご飯を炊くと美味しくふっくらと炊ける」のと同じ理由で、人間も「美味しくふっくら」とも暖まり、その効果がお身体を癒す訳です。ただし長湯し過ぎると、湯当たりを起こしやすい湯でもあります。いくら美人の湯と言いましても程々になさして下さい。

上がり湯

シャワーや掛け湯をしましょう。その際、なるべく温泉を薄めない様に温度調整して下さい。

濡拭 く

左右手首の運動をかねてタオルをよく絞り、浴場内で軽く拭いてから脱衣室にお上がり下さい。温泉成分を身体に残す為、バスタオルは、軽く使う程度にし、風で乾かす様な感じで脱衣室でリラックスしてから浴衣などお召し下さい。

【説明】湯原温泉の成分には「メタホウ酸」という成分が多く含まれています。この成分は、殺菌効果がありニキビや吹き出物に良いと言われていています。またアトピー性皮膚炎の方にもこの成分との相乗効果を上げていると言われ、事実この温泉病院には全国から沢山のアトピーの患者さんが脱ステロイドの療法を頼ってお越しになっておられます。

濡水分補給

入浴中は、大変多くの水分が失われます。湯上がりには水分を補給して下さい。

【説明】身体の水分が少なくなると血液がドロドロの状態となり、血栓など血管が詰まりやすい状況と言えます。それを防ぐ為、水分補給をして頂くわけです。

撃ゆっくり休む 30分程度

【説明】普通、ご家庭の入浴でも200キロカロリーを消耗します。湯原温泉の場合、温泉の効果で代謝が促進されますのでより消耗が激しいと言われています。入浴後は30分程度、出来れば横になってお休み下さい。また湯めぐり等、連続入浴は、湯疲れを起こしますので好ましくありません。最低3時間以上はあけて入浴して下さい。

撃入浴の回数

古くから伝わる(伝承による)湯治の際の入浴方法では、初日から3日目までは朝晩の2度に、4日目には、身体のおちこちが痛み出す「湯あたり」が出るので休み、5日以降また朝晩の2度入浴し7日から10日間で一巡りという入浴法が効果的だそうです。是非、参考にして下さい。

入浴してはいけないタイミング

✕ご到着直後やスポーツの直後

30分程度のご休憩後にご入浴下さい。長旅やスポーツで疲れている時は、疲労物質を運び出す為、疲労している筋肉などに血液が集中しています。このタイミングで入浴すると血管の拡張により血流が不足し、脳貧血を起こすことがあります。また高齢者の方の場合などは、高温の浴槽に入浴すると一時的に血管が収縮し血圧が上がり危険な状態になることがあります。温泉病院の調査でも、到着直後の入浴による事故が多いという結果が出ています。

✕飲酒後 特に深夜

団体旅行の方などは羽目を外して普段より多量のお酒を召し上がる場合も多いと思われます。アルコールは、血管を拡張させます。直前まで意識がはっきりしていた方も入浴され意識を失われ事故となる場合が多いです。特に深夜、1人で入浴されるのは危険です。



✕食事の直後

食後は、消化器に血液が大量に集まっているので全身に血流不足が起きています。この状態での入浴は危険で、最低30分以上の休憩後にご入浴下さい。

深夜、飲酒後にラーメンなどの夜食を食べてから露天風呂に入るなどの行為は、特に高齢者のお客様には、非常に危険な行為であることを認識していただして下さい。

✕発熱性の疾病：風邪などをひいている時

入浴は、体力を消耗します。湯原の温泉は、身体を温める作用が強いのですがその分、体力の消耗も激しいと言われています。安静を求められる疾病時の入浴は、お止め下さい。ただし風邪のひき初めなど身体が冷えている状態時に適温での入浴は、効果があります。その場合は、短時間の入浴に止め、入浴後、湯冷めしないように直ぐに就眠して下さい。

適応症と禁忌症(きんきしょう)について

↳ 適応症

一般的に症状の軽減に効果が認められるもの神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・運動麻痺・関節のこわばり・打ち身・くじき・慢性消化器病・痔疾・冷え症・病後回復期・疲労回復・健康増進

↳ 禁忌症(きんきしょう)

ご入浴により症状が悪化する可能性がある。または悪影響が出る可能性のあるもの。急性疾患(特に熱がある場合)・活動性結核・悪性腫瘍・重い心臓病・呼吸不全・腎不全・出血性疾患・高度の貧血・その他一般に病勢進行中の疾患・妊娠中(特に初期と末期)

温泉入浴と相乗効果のある食物

温泉の効能の一つとして血液の流れが良くなることが上げられます。この時にサラサラな血液であればより効果的な湯治が行われることとなります。また入浴時には発汗により大量のミネラルが消耗されます。その意味からも下記に上げる食材をバランスよく意識的に摂取する努力をして下さい。

オリーブオイル 青魚 カニ イカ カキ
ヨーグルト 緑茶 大豆 そば ナッツ類
ニンニク 海藻 納豆 ごま トマト
青菜類 緑黄色野菜 キャベツ 玉ねぎ
じゃがいも しいたけ さつまいも
れんこん 柑橘類等のフルーツ ウコン
等が上げられます。



サラサラの血液を作ると同時に、強い血管づくりも重要です。湯原温泉の特産には「蕎麦」がありますが、それに含まれる「ルチン」と言う成分が血管を丈夫にする効果があります。蕎麦を食すことが温泉入浴のリスクを軽減させることとなります。

入浴中にできるストレッチ

まずかけ湯を5・6杯程度。足元から順に、腹、胸、肩と徐々に温度に慣らし、共に全身をよく洗淨。その後、ゆっくりとリラックスして行いましょう！

肩の運動



手首の運動（両手）



ひざの運動（両足）



腰の運動



ホット・ドッグプラン

ホット・ドッグプランとは、湯治場のイメージで誘客を進めようと、宿泊と人間ドッグの受信をセットしたものです。湯原町国民健康保険湯原温泉病院とタイアップし、組合加盟の旅館・ホテル26軒で設定しています。

「健康に良い湯原温泉」をアピールすることで、湯原温泉全体で保養リゾートのイメージを打ち出し、滞在型の温泉地として集客を図ります。

人間ドッグは、午後1時から約2時間、病院で尿検査、心電図、血液検査など30項目のチェックを受けます。その後、病院会議室で温泉指南役が健康状態に合わせて入浴法を助言し、宿泊客にゆっくりと温泉を楽しんでもらいます。今後は、低カロリーの体にやさしい料理の提供なども、湯原温泉全体で取り組んでいきたいです。

健康増進や予防医学の見地から新しい湯治のスタイルを提案

一部の宿泊施設では、3泊すると4泊目の宿泊料金が無料になるプランなども設定しています。

料金 月～金曜の平日のみの設定(特定日は除く)

標準コース(検査は、標準の30項目)

1泊朝食付+人間ドッグ 1泊2食付+人間ドッグ
22,750円 26,400円

念入りコース(標準の30項目+オプション6項目)

1泊朝食付+人間ドッグ 1泊2食付+人間ドッグ
31,050円 34,700円

通常は人間ドッグ受診料だけで1万5000円するため、1万円程度割安です。

人間ドッグでは腹部エコー、眼底検査、肺機能検査などを別料金で追加することもできます。

露天風呂マメ知識

その1

露天風呂は今から80年ほど前に作られたものだそうです。それ以前の露天風呂は、現在の元湯「温泉館」付近の河川沿いにあったと聞いています。元々、この露天風呂は住民の為に作られたもので、決して観光用ではありませんでした。しかし、その当時、大山の麓で開かれる牛や馬の市に向かう人々が、途中で立



ち寄り疲れを癒し、ついでに牛や馬も温泉に入れていたようです。それを嫌がったこともあり、現在のダムの下に住民も外来者も無料で入れる露天風呂を作ったと言われています。さすがに牛や馬と一緒に入るのは問題があり、岩湯も3つ4つと作られれば現在の形になったようです。

その2

戦前から戦後しばらくは、旧国鉄の保養所があり、列車事故で体が不自由になった方の療養に温泉が利用されていました。その人たちにも露天風呂は、大変好まれたようです。現在の湯原国際観光ホテルの脇の山道を上がると、湯治の人たちが健康の回復を祈った「手王さん、足王さん」の小さな祠があります。終戦後、世の中が少し落ち着いてくると観光で訪れる方も次第に増え、温泉も各宿に引かれるようになりましたが、湯原は温泉街の一般の家庭がお風呂を持つようになったのは最近であり、当時ほとんど住民は年頃の女性以外は露天風呂を利用していました。露天風呂では観光のお客さんと住民の「のどかな交流」が当時は繰り広げられていました。