

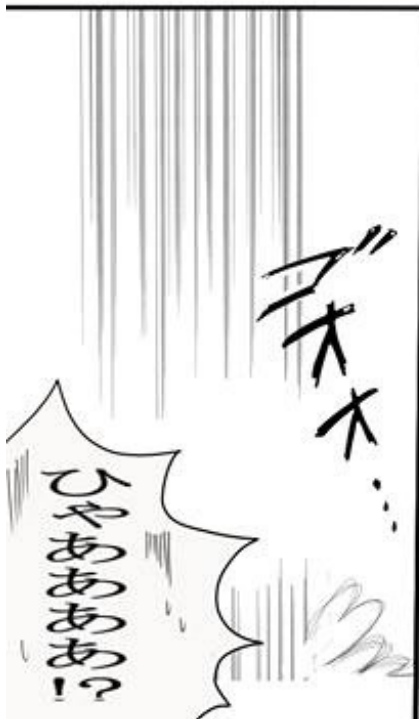


幽泉閣へ行こう！

～使える温泉入浴法～









【入浴の前に知ってほしいこと】

「じゃあ〇〇時にロビー集合ね！」

「ゆっくり入ってこいよー」

・・・こんなやりとりをして、温泉へ向かうそのあなた！  
ちよつと待って！水分、足りてますか？

\*\*\*\*\*

入浴により発汗し水分がどんどん失われていきますが、それとともに血液の粘度が上がリ、「ドロドロ」状態になっていきます。

また、入浴中の発汗量は、300～500mlといわれています。人によっては、ペットボトル一本分の汗をかいているのです！

この「ドロドロ」状態のまま入浴をしてしまうと、血圧が急上昇し、血管が詰まったり、破れたり・・・恐ろしい事故に繋がる可能性があるんです。（もちろん、すべての人がそうなる訳ではありませんが・・・）

これらを防止する為にも、入浴の前にコップ一杯程度の水分をとることをお勧めします。

入浴の15分前～30分前に水分をとっておくと、血液がサラサラになり、血液粘度が上がるのを防いでくれるようです。水だけでなく、麦茶、ビタミンCが含まれている飲み物は、湯あたり防止にもなります。

無料休憩室でお水を用意していますから、一杯飲んでからのれんをくぐってくださいね。

・・・先に生ビール！なんて言ったらダメですよ？



【いぎ、温泉くかけ湯とかぶり湯】

「よし、水分もとったし早速入ろう！」

髪をまとめて、ロッカーキーを手首に、準備万端！浴場のガラス戸に手をかけると・・・目の前に、赤い小さな張り紙が。

『最初にかけ湯をしてからお入りください』

「かけ湯って・・・何？」

\*\*\*\*\*

温泉につかる前に体の汚れを落とすのは当たり前前のマナーですが、「かけ湯」にはもつと大切な意味がある、という事をご存知でしたか？

かけ湯をすることで、温泉の温度と泉質に体を慣らすことができます。

特に冬場、寒くい外から館内に入って、早くあたたまりたいから、いきなり温泉につかってしまうと・・・入浴中に脳卒中、心筋梗塞に・・・なんておっかないことになりかねません。

かけ湯の手順は、まず足先や手先にかけて、最後に心臓に一番近い肩からかけましょう。（私はだいたい3〜4回にわけてかけています）

また、かけ湯の後に「かぶり湯」といって、タオルを頭からかぶり、その上からお湯をかけると立ちくらみの予防にもなります。

幽泉閣の泉質はさほど刺激が強いわけではありませんが、自宅のお風呂と違い様々な物質が溶け込んでいるの

で、まずはかけ湯で体を慣らすのが大切です。

大浴場に入ってすぐの「かけ湯」自体は温泉水ではないのですが、湯船に浸かるときに桶を使ってやってみてください！

### 【泉質特徴と、美人さんになれる？おすすめ入浴法】

かけ湯もすませ、大浴槽にゆつくりと入る・・・うーん、極楽！

なんて感じてもらえているでしょうか？

腕を触ってみてください。肌が「とろろっ」としていませんか？

これが、幽泉閣のお湯の特徴なのです！

\*\*\*\*\*

幽泉閣の泉質名は、「ナトリウム―塩化物・炭酸水素塩泉」といいます。

炭酸水素ナトリウムが含まれていると、肌に残った皮脂を洗い落とす「乳化作用」という働きをしてくれます。

また、塩化物泉でもあるので、お風呂から上がった後に湯冷めしにくく、肌を乾燥させにくくという特徴があります。

このお肌つるすべ、湯冷めしにくい特徴の温泉は「美人の湯」の定義に当てはまるのです！

ここからは、効果を活かしたおすすめ入浴法を紹介します。入浴時間や入浴回数は、目安としての紹介ですので、その日の体調に合わせて試してみてくださいね。

①体を洗うのは入浴後！

ボディソープなどで体を洗う前に、まず温泉に浸かって角質や毛穴の汚れを落としやすい状態にします。（もちろん、かけ湯をして、下半身はちゃんと洗ってからお湯につかりましょう！）

湯船に浸かるときは、濡らしたタオルを頭に乘せると、立ちくらみ防止に役立ちます。また、冷水ならのぼせにくく、温水なら湯冷めしにくくなります！頭にタオルを乗せるのは、ちゃんと意味があるんです！

②じっくり浸かりすぎない

せっかく来たんだから長湯したい・・・わかります、入浴代だってタダじゃありません。ですが、いつべんに何十分も浸かるとのぼせちゃいます！

おすすめは、「分割浴」。お湯から出ては入って、を繰り返す方法です。まずはお湯に3分浸かって、一度上がって次に3分入って、またあがって体を休ませ、最後の仕上げに3分浸かる、という流れです。お湯から出て体を休めるタイミングで体や髪を洗うとちょうどよい休憩なります。

3分×3分割で合計9分しか浸かっていませんが、実はこの方が湯冷めせず温まるんです。出たり入ったりする時は、体をゆっくり動かし、立ちくらみを防いでくださいね。

③体はゴシゴシ洗わない

ボディタオルでしっかり擦りたくありませんが、温泉効果で汚れが落ちやすくなっているのです、そつと擦るくらいでも十分です。強くやりすぎると、肌にキズがついて、温泉成分が刺激になってしまう可能性があります。

④あがる時には流さないで！

あがり湯としてシャワーなどの水道水を使うと、せっかくの温泉効果が一緒に落ちてしまいますので、気を



付けてください。衛生的に気になる場合は、濡らしたタオルで拭き取る程度にしましょう。

⑤あがったら、まず保湿！そして休憩！

湯冷めしにくい泉質のため、夏場は上がったっても汗がひかない！というお声をよく聞きます。

上がったもすればらくは暑い状態が続きますが、その間にも皮膚表面からは温泉成分がどんどん蒸発しているのです。

夏場は特に暑いからすぐ扇風機にあたりたい・・・！と、思うところですが、明日の美人の為に、そこをぐっと我慢して、ボディローションなどで保湿しましょう。そうすることで、温泉効果をまとうたお肌を守ることができます。特に乾燥肌の方は、お忘れなく！

帰る前に水分補給と、30分ほど休憩するとばっちりです！

【目的別にまだまだ！入浴法】

美人さんになれるかも？という入浴方法を先に紹介しましたが、この他に快眠のための方法、スポーツ後や、二日酔いの時の入浴方法を紹介します。

\*\*\*\*\*

①快眠入浴法

ぐっすり眠って、しっかり疲れをとる方法です。

まず、夕食後1時間半ほどおいてから入浴します。

ヒトは体の中心の温度（深部体温）が下がると眠くなりますが、食事を消化して体温が高まり、そのタイミングで入浴することで更に深部体温が上がります。おおよそ3時間かけて体温が下がっていくので、眠る3時間前までに入浴をすませるとよいです。

40℃くらいのお湯にゆったりと浸かることで、副交感神経が刺激され、体がリラックスモードになります。大浴槽が41℃くらい、気泡風呂が39℃くらいなので、好みでどうぞ。

浴槽で足をマッサージしたり、あがったあとで布団の上で軽く体をほぐすのも効果的です。

また、起きてからの風呂でシャッキリしたい！という場合は、ぬるめの湯より少し熱い湯に短時間入るか、シャワーだけですませるとようにしましょう。

ただし、寝起きにすぐ入るのではなく、体も頭もしっかり起きた状態になってから入るのが鉄則です。

### ②スポーツ後の疲労回復入浴法

疲労物質の乳酸を排出しやすくする「温冷交互浴」が効果的です。

かけ湯の後にまずは体を十分温め、足を水風呂で20秒ほどつけます。温まった足に水風呂はちよつと……いえ、かなり冷たいですが、我慢です。

この後に3分ほど温泉につかり、また足を水風呂へ……これを3〜5回繰り返してください。

お湯に浸かるときは、暑くなってきたら足だけでもいいですし、腰から下だけ入る半身浴でも効果が期待できますよ。

### ③二日酔い回復入浴法

よく聞く方法は「熱い風呂とサウナに入って、汗を流せばオーケー！」と聞きますが、これよりも効果的な方法を紹介します。

二日酔いから早く回復するためには、ぬるい温度でゆっくりと汗をかき、また水分補給をしてアルコール

を体外へ出すことが必要です。

入浴前後に必ず水を飲んで、40℃以下の浴槽にじっくり浸かって汗をかくようにしましょう。

半身浴か、または3分・3分・3分と「分割湯」で休憩をとりながら入るとなお良しです。

ただし！酷い二日酔いの時は、入浴はもちろん避けて、横になって休みましょうね。

【最後に、お願いするまでもないですが】

ここからは、今更そんなこと言わなくても・・・という内容ですが、

入浴のマナーについて改めて見て頂けると幸いです。

せつかくの温泉、全ての方に気持ちよく使っていただくためには、どうしてもルールとマナーが必要です。

脱衣所、脱衣所前にも「心得」として掲示してありますので、そちらも見てくださいね。

\*\*\*\*\*

①タオルは浴槽につけない

お洗濯したてのタオルを持ってきても、それは自分にしかわかりません・・・不衛生、と言われて嫌な気持ちにならないよう、浴槽の中に浸けて使うのはやめましょう。



②入浴前には必ずかけ湯

オブラートに包まずいうと、下半身も洗わずに浴槽に浸かるなど言語道断!!というハナシです。温泉の温度や泉質に体を慣らす為にも、かけ湯、大事です。

③洗いの場所取りはしない

場所取りしたいのは・・・みんな同じでして、その、温泉道具は洗いの場の手前の台に置くようにお願いします・・・今はよくても、そのうちすぐに誰か入ってくるかもしれないので・・・。

④騒がない、走らない

ワイワイ入るのが好きな方も、逆に静かにのんびり入るのが好きな方もいらっしやいます。

そして走ると滑って転んで、他の人とぶつかってしまったら危険です!特に小さなお子さんと一緒に時は、気を付けてあげてください。

⑤シャワー中は背後注意

うちの洗いの場の構造上の問題もあるので申し訳ないのですが、シャワーやお湯を体にかけるときは、後ろに通路があることをお忘れなくお願いします。

誰もいないのを見計らって、普段自宅でしているようにシャワーを浴びてみたところ、洗いの間の通路ど真ん中までシャンプーの泡が飛んでおりました。よろしくお願いします。

⑥水風呂に入るときは、汗を流して!

サウナなどでいい汗をかいたら、すぐに水風呂に行かずに、吹き出る汗を流してから入りましょう。他の人の汗が混ざった水風呂は・・・ちよつと、嫌ですよね。

いろいろとうるさくなりましたが、先に紹介したかけ湯、濡らしたタオルを頭に乗せる・・・これらはすべて、温泉を利用してくださるお客様ひとりひとりのマナーとお心遣いがあったからこそ成り立つ方法です。

幽泉閣だけでなく、その施設ごとにもお願いやルールがあるかと思えます。たいていは脱衣所付近に掲示されていますから、ご覧になってくださいね。

\*\*\*\*\*

これで入浴方法のご紹介はおしまいです。いかがでしたでしょうか・・・？

いろいろと方法がありますが、結局のところ気持ちよく入って、皆様それぞれの入り方でスッキリすればそれでいいんです！お湯の良さは入ったらわかってくださると思いますので！

幽泉閣、行ってみるか！とほんの少しでも思っていただけなら嬉しいです。

念のため、ですが、幽泉閣には「温水ゆう」という職員はおりません。架空の存在であり、決して幽霊ではありません。

（幽泉閣の由来・・・「幽」の字には「かすかな」という意味があり、泉質が奥深い貴重なものであることから命名されました。「幽霊も喜んで温泉に入る」ではないのでご安心を。）

【終わりのご挨拶】

いつもお世話になっております、幽泉閣の今川です。終わりのご挨拶として、この本を作る！ということになったキツカケを、少しお話しさせていただきます。

温泉ソムリエの講習会がある、と聞いたのは今年の4月。

ありがたいことに、温泉に来てくれる方にカオを覚えてもらえるようになり、自分自身、今日もがんばった！と言えるように務めてきたつもりですが、私は何か幽泉閣の為に役に立ってるのか？などと、普段はロクな考えも持っていないこの私が珍しく悩んでいたころでした。

温泉の知識、入浴の技術を身に付けて、それをお客様に伝えれば、もっと楽しんでもらえるかもしれない。ウチの支配人も、事務所の皆さんも、「講習会に行ってきたいです」というお願いに、「よっしゃ、行ってこい！」と温かく送り出してくださいました。

無事に認定証をいただいてから、幽泉閣のスタッフブログを作ってくれた谷内さんが「ソムリエとして温泉講座のコーナーやればいいんですよ！」と言ってくださって、テキストをめくりながらブログを書いてきました。

実行委員のシンジさんが私のところへやってきて、「藍ちゃん、本作ろう！温泉の漫画描けばいいっしょ！」なんてお話をいただいたのが6月。書いてみたいテーマもあるし、私も後先考えず「わかったー！」なんて軽い気持ちで言っておりました。すると構想段階のうちに、今度は琵琶さんから「テレビ局の取材があるよ」とか、放映後にいろんな方から「がんばってね！」と言われて照れているうちに、また琵琶さんから「どこどこにも宣伝しとくで〜」とか、なんだか物凄いことになって・・・最後2週間は受験生の頃より真剣に原稿を作って、締切間際、なんとか書き終えることができて本当によかったです・・・(笑)



私はUターン組で、最初はとにかく田舎の蘭越から出たかったです。魅力、最初は全くないと思ってました。就職して愛知県に住んでいたことがありましたが、アパートの目の前に稲穂畑があり、なんだか大谷の景色とダブって見えて、どんどんつかしさがこみあげてきて・・・。

そして帰ってきて、幽泉閣に入って仕事をして、蘭越っていいところだね、ってたくさん言われて、こんないいところにいるから、町の人もみんな優しいんだね、とも言われて、私の町ってこんなにすごいんだとハツとしました。だって、こんな小さな町を目指して、わざわざ本州から来てくださる方もいらっしゃるんです。

このプロジェクトで、たくさんの方が蘭越町の魅力を伝えていきます。私にとって、蘭越の魅力を最も伝えたい相手は、ここに生まれた皆さんです。

偉そうなことを言う立場ではないですが、もしいつかの私のような気持ちの人がいるのなら・・・「蘭越なんてクソ田舎だからなんもないよ」でなく、「田舎だけどすごくいい温泉があるし、米めっちゃうまいし、なかなかアツい町なんだよ！バカにすんな！」って、思ってもらえることを願います。

いつかここを離れる時が来ても、私たちの心と体を育ててくれたのは、金色の稲穂畑と、清流の尻別川と、温泉なのですから。

長くなりましたが、制作のお声掛けをしてくださり、宣伝もしてくださいましたプロジェクトの皆様、がんばってね、と温かいお言葉をくださった蘭越町の皆様、同じく幽泉閣でもお声掛けくださったお客様方、支配人をはじめ幽泉閣職員の皆様、家事を免除してくれた家族、そして読んでくださった皆様方に。誠にありがとうございます。

幽泉閣へ行こう！く使える温泉入浴法く

発行..平成26年9月1日 初版

著者..今川 藍

出版..らんこし作家デビュー・プロジェクト