

四十八滝温泉しぶきの湯

『遊湯館』

がんぼんよく

岩盤浴ご利用説明書



〒509-4121

岐阜県高山市国府町宇津江964番地

飛騨国府観光株式会社

問い合わせ先 (0577) 72-5526

岩盤浴の利用方法

入浴手順

- ① お風呂場へ行って、ロッカーへ荷物を入れて頂き、入浴又はシャワー等、軽く身体を洗い流してください。
- ② お風呂場で、お渡しした岩盤浴用の浴衣に着替え、タオルマット等を持って岩盤浴施設側へ移動します。※必要なお客様は、事前に水分補給用のドリンクを準備してください。
- ③ 更衣室～クリーンルーム～岩盤浴床へ入ります。
※ドリンクを準備されたお客様は、クリーンルームのドリンク置き場へご自分の名前等を書きドリンクを置きます。(衛生上の理由により、中へは持ち込まないでください) また、備え付けのロッカーも必要に応じてご利用ください。
- ④ 空いている岩盤浴床にタオルマットを敷きます。
- ⑤ うつ伏せで入浴します。(約 5 分)
- ⑥ 仰向けで入浴(約 10 分)
- ⑦ クリーンルームで休憩/水分補給(約 5 分)
※必要に応じ浴衣のまま、ドリンク等を購入して頂いてもかまいません。
- ⑧ 上記の⑤～⑦を1回とし、最大3回(1 時間)繰り返します。(岩盤浴コースや体調により調整してください)
- ⑨ 終了した後のタオルマットは、岩盤浴施設側に備え付けのダストボックスへお入れ下さい。
- ⑩ お風呂場へ移動し岩盤浴用浴衣を脱ぎ、浴衣を備え付けのダストボックスへお入れ下さい。また、再度入浴されても結構です。

0 1 岩盤浴とは？

岩盤浴とは、加熱した石の上に寝ころぶことにより、身体に良い様々な効果をもたらすことのできる温熱浴です。

岩盤浴の特徴としては以下の3点が挙げられ、高い効果が期待できます。

- 遠赤外線放射(共鳴作用による多量の発汗効果)
- 温熱療法(HSP[熱ショックタンパク]による治療力アップ)
- マイナスイオン浴(リラックス効果)

0 2 発汗のメカニズム

[1] 汗が違う！

岩盤浴に使用する石は、温めることにより多量の遠赤外線を発生します。岩盤浴は、主にこの石の遠赤外線により多量の発汗を促します。

遠赤外線での発汗作用は、サウナのように高温で身体の表面細胞を刺激して汗を出すのとは根本的に発汗する仕組みが違っていています。温めた石から発生する 8~24 ミクロンの波長が人体の芯まで達することにより共鳴作用が起こり、それが熱反応となり体外に汗を出すのです。

[2] 岩盤浴の効果・効能

身体の芯が温まると、血行が良くなり新陳代謝の活性化を促し、体質も改善されてゆきます。継続的に身体を温めることにより以下のような効果や症状の緩和が期待できます。

- 美肌効果 ○ストレス解消効果 ○疲労回復効果 ○腰痛 ○神経痛○肩こり ○関節炎 ○冷え症 ○老化防止 ○ぜんそく○アトピー性皮膚炎 ○糖尿病 ○低血圧 ○不眠症 ○花粉症

また、サウナなどの高温環境と違い、岩盤浴の室内温度は 40~45℃程度です。そのため、普段かく汗とは違い、肉体的にストレスを与えないため、実に快適に、そして気持ちよく汗をかくことができるのです。また、この汗は普段の汗と違い、べとつかずサラサラしているのも大きな特徴です。

さらに、低温環境ですので、ほとんど身体に負担をかけず、**どなたでも安心**してご入浴いただくことができます。

[3] 入浴後の注意点

岩盤浴から出た後は、身体の芯からポカポカで、じわじわと汗が出てきます。本当に芯から温まるので、なかなか身体がさめにくいのも特徴の1つです。

効果を半減させないために、汗が引き毛穴が閉じた状態になってからシャワーなどを浴びてください。

03 体温と病気の関係

[1] 低下する平温

私たちの身体は、36.5℃～37℃の体温でもっとも快適に過ごせるようになっています。ところが最近、若い人を中心に平温が 35℃～36℃という低体温の人が全体的に増えているようです。身体の免疫力は体温に比例し、あらゆる病気は体温の低下によって引き起こされると言われていています。体温が低下すると、身体の細胞・臓器の代謝が悪くなり身体をめぐる静脈系の血流の流れが滞り血液の汚れとなります。この血液の汚れによって、尿酸や乳酸などのさまざまな老廃物が血液中に増加してしまいます。

身体を温めると増加する

H S P
Heat Shock Protein

■ 温熱(熱ストレス)がなぜ健康に役立つのか？

私達は、日々様々なストレスにあっていますが、ほぼ支障なく生活しています。

それは、私たちの身体の細胞はストレスにあうと HSP を作って、ストレスでの障害を修復し元通りにしてくれるからなのです。そうした老廃物が数々の病気の原因となり得てしまうため、体温を高く保ち、免疫力を低下させないようにすることが健康な身体を作るための重要なポイントとなります。

[2] 病気に対する自然治癒力”HSP”

また、体温が上昇すると体内で HSP(熱ショックタンパク)が増加します。この HSP が様々な病気に対して有効であることが実験によりわかってきています。ほとんどの病気で発熱するのは、体温を上げることによりこの HSP を増やし病気を治そうとする自然治癒力の表れです。岩盤浴に継続的に入浴することにより平熱を高く保つことができるようになり、自然治癒力の高い、病気になりにくい身体を作ることが可能となります。

岩盤浴で上手に身体を温めて HSP を増加させると、ストレスや病気を予防したり、病気の回復を早めることができます。

日頃から岩盤浴に継続的に入浴することで、気持ちよく汗をかき、体温を引き上げることにより HSP を増加させることによって、病気に負けない強い身体を作ることが可能となります。

また、HSP は老化に伴い減少するので、HSPを増やすということは老化の予防にも有効で

す。美容に敏感な女性の方やご年配の方にも、ぜひ継続的なご入浴をお勧めいたします。

【岩盤浴利用料金について】

岩盤浴のご利用は、フロント受付で予約制として、利用時間は1時間以内でございます。

御入浴と岩盤浴がセットとなりますので、
・温泉入浴料金(一般：620円)と岩盤浴料金(一般：450円)の合計料金(一般：1,070円)が必要となります。

さらに、入浴料は割引サービス提携料金でご利用頂けます。
尚、お得な岩盤浴回数券[12枚綴：4,500円・・・375円/回相当]も販売しておりますので是非ご利用ください。

また、毎月10日＝レディースデー（女性のみ）や毎月18日＝岩の日では、ポイント倍付に水分補給用の美味しいお水をプレゼントしますので是非ご利用ください。(定休日の場合は前日)

岩盤浴利用料金には、当館専用の浴衣・タオルマットが含まれます。
(※ 岩盤浴のご利用は、衛生上の理由により当館専用浴衣・タオルマット使用に限らせて頂いております)