

# かたくりの湯 健康入浴のオススメ その弐

今日も、明日も、明後日も健康な毎日のために

温泉習慣をつけましょう

みなさんは「湯治」という物をご存知ですか？

湯治は日本に古くから伝わる「医療」の一つです。湯治療法は特定の温泉地に長期間（最低1週間、普通は数カ月に及び）滞在しながら、1日平均2時間以上の入浴を毎日繰り返す事を言います。

1日平均2時間以上と言うのは結構長湯ですが、これは数回に分けても良いらしいので1回の入浴を20分前後とし6回も入れれば十分だと思います。が...問題なのは『**長期間**』滞在する事です。

本気で疾病の治療として「温泉療法」に賭ける方々は別として、一般の人達が数週間や半年休みを取って「湯治」なんて無理ですよ。そこで考えられるのは「温泉習慣」です。

温泉習慣は、湯治療法の「毎日2時間以上の入浴」と言うルールを「毎週決まった曜日に1時間程度入浴」に変更し、1週間から数カ月と言う期間を半年から数年に置き替えたものを言います。

**毎日を毎週**に置き替える事により、湯治療法に見られるような「一時的な身体の不調など」もなく、仕事を長期に休む事も、家を長期にあげる事もなく...のんびりと緩やかな体調維持と健康増進につながると思われます。

健康入浴法

温泉習慣で推奨している1日1時間、1回20分の入浴法をご紹介します。

- ・入浴前に水分をしっかり取る（お水・お茶・スポーツドリンク。アルコールは厳禁）
- ・掛け湯をしっかり行う（足先から始まり心臓まで順に掛け湯を行う）
- ・浴槽内にいるのは10分前後。肩まで浸からずに半身浴でも構いません。
- ・その後身体を洗う、髪を洗う、脱衣場で座ってボンヤリする等を5分程度行う。
- ・また入浴。浴槽内には、やはり10分程度浸かる。
- ・から を1セットにしてそれを3回程度、1回毎に30分以上時間を開けて行います。
- ・かたくりの湯は平均温度42度前後です。高齢の方や身体が弱っている方等は10分にこだわらず5～6分程度の入浴をお願いします。また入浴の最中に「心臓がドキドキする」、「頭がぼんやりする」とかあったらすぐに入浴を中止しましょう。
- ・長時間の入浴は体内水分の低下や血圧の急変動を招きますので危険です。
- ・入浴は食後1時間以上経ってからおねがいします。さらに食前30分前（空腹を感じたら入浴をしないようにしましょう。特に糖尿病の方は要注意です）もやめましょう。
- ・入浴前にアルコールを摂取するのも危険です！「泥酔 滑って転倒 救急車」「飲酒 血圧の変動 脳溢血・心不全・心筋梗塞」など...健康になるはずの温泉で大変な事になります。

**温泉習慣と健康入浴法で日々を健やかにおくりましょう！**

温泉保養センターかたくりの湯 温泉ソムリエ 川上