

① まずはかけ湯から

温泉の温度に体を慣らします。足から腰、指先から肩と、胸から遠い順、最後に頭(脳貧血を防ぎます)。



② 体を慣らす半身浴

いきなり全身で入浴する前に半身浴で体を慣らしましょう。半身浴はおへその高さが目安です。



③ 体を洗う

体が温まると古い角質がやわらかくなります。毛穴も開いて汚れが取れやすくなります。強くこすらずたっぷりの泡で洗いましょう。



④ 入浴時間

入浴時間はおでこや鼻の頭が汗ばむ程度が目安。汗が多く流れ出たり動悸がするほどの長湯は控えましょう。



⑤ 浴後はシャワーを浴びないで

泉質にもよりますが、せっかくの薬効成分もシャワーで洗い流してしまつては効果が薄れます。体を拭くのも水滴を拭う程度にしましょう。



⑥ 水分補給を十分に

発汗により体内の水分は少なくなっています。お水やスポーツドリンクなどで体をうるおしましょう。



⑦ ゆっくり休む

入浴中はエネルギーが消費されます。また血圧も変動しますから、体調が安定するまで少し休憩を。体と髪を乾かして湯冷めをしないようにしましょう。

