

【 温泉の入浴法 】

2003年1月

入浴法	説 明
かぶり湯	入浴前に頭や首から湯をかぶると、毛細血管がゆっくり拡張する為、脳貧血など入浴初期の血圧の上昇を予防し、関節などの血行を良くする。 湯のかけ方は、下腹部、胸部、頭と順次身体の下部から低温及び高温の湯の順に、それぞれ5～10杯程度かける。
部分浴	部分浴は、足や腰までと云った身体の部分だけを温める入浴法であり、温度、水圧による心臓の負担を軽減し、血液循環の改善に効果がある。 従って、高齢者、心臓病、高血圧症の方に最適であり、部分浴の為、長時間にわたり湯に浸れると云う利点もある。
打たせ湯	別名を「滝湯」とも云い、高所から湯を落下させ、温熱効果と共にマッサージ効果がある。 打たせる時間は5～15分位でリウマチ、神経痛に効果がある。
蒸し湯	蒸し湯は、木製のボックスに温水をスチーム状に発生させ、全身を入れるものと、首から上を外に出して、身体を蒸す「箱むし」とが 新陳代謝が促進される為、神経痛、リウマチ、肥満、疲労回復などに効果がある。
寝 湯	寝湯は38度前後で20～30分間ゆったりとした気分で横になって入浴するところに特色があり、動脈硬化症、高血圧症、神経疲労及び不眠症などに効果がある。
気泡浴	気泡浴は浴槽の底に泡沫の発生装置を設置したものである。 泡沫が発生し、小さな泡が壊れる時に超音波を発振し、これが身体の組織に圧縮と弛緩の機械的刺激を与え、温熱効果を高める。 肌の美容効果、四十肩、五十肩、腰痛、筋肉痛、疲労回復、皮膚病、外傷後遺症に効果がある。
圧注浴	肩、腰、足に圧力のかかった40度位の湯をあて、温熱と圧注の刺激により血液の循環が良くなり、神経痛、腰痛、打撲、捻挫などに マッサージ効果がある。
持続湯	入浴の一種であるが、たっぷりと時間をかけて入浴するもので、昔から「長温湯」とか「ぬる湯」、「微温湯長時間浴」などとも呼ばれ、 別名「夜詰めの湯」とも云われている。 不感温度と云われる34～37度位の温度なので発汗も少なく、平均2～3時間位湯に入るのが普通で、情緒不安定、ノイローゼに良 いと云われ、精神的な落ち着きが得られる。
鯨噴湯	打たせ湯にかかりにくい部分に、温熱と水圧を利用するのが鯨噴湯である。 冷え症や痔に大変良い効果がある。