

10種類のお風呂について

1. かぶり湯

入浴前に身体に湯をかけると血圧が上がるのを予防します。
下腹部から胸部・首筋へと下から上へと5から10杯かけます。

2. 全身浴

全身を温泉にひたらせる入浴方法で、ぬるめの湯ぶねでゆっくりとリラックスすると、高血圧症や動脈硬化症の改善に期待ができます。

3. スチーム

蒸気で満たされた部屋に入り全身を数分間蒸します。
蒸気を吸入するので、喉荒れなど呼吸器の健康回復・肌の美容・肥満解消・神経痛などに効果があると言われています。

4. 枝条浴（しじょうよく）

小枝の多い枯れ枝を重ねてやぐらを組み、上から温泉を垂らすと、落ちるうちに霧状になります。このやぐらの中に作った通路を散歩するのがドイツ伝統の枝条浴。
ラドンを有効に活用するため、枝条浴のように温泉を霧状にした回遊路を設けています。この中をゆっくりと散歩しながら霧を吸収すると、ぜんそくなど呼吸器系の持病に効果があると言われています。

5. ジャグジー（圧注湯）

肩・腰・足に噴流をあてると、温熱と圧注の刺激で血液の循環が良くなります。
神経痛、腰痛に効果があると言われています。
妊娠中や、高度の動脈硬化症、心臓の悪い人、また、体にひどい痛みのある時などは使用しないでください。

6. 寝湯

ぬるめの浅い浴槽に横たわって入浴します。リラックスでき、鎮静、鎮痛、催眠の改善が期待できます。
皮膚の血管がひろがって、血液やリンパ液の流れが良くなり、動脈硬化、高血圧、精神疲労、不眠症に効果があると言われています。

7. うたせ湯

滝のように落下する湯に肩・首筋・腰を当て、2分から3分間打たせると、肩こり、腰痛に効果があると言われています。

8. 気泡湯

泡の噴出口に背中や肩をあてて、マッサージ効果をあたえます。
妊娠中や、高度の動脈硬化症、心臓の悪い人には向きません。

9. サウナ

高温の部屋にはいり数分の間、全身を蒸します。
新陳代謝を高め、発汗や老廃物の排出を促進し、肥満解消・神経痛・ストレス解消に効果があると言われています。

10. 低温浴

高温の部屋にはいり数分の間、全身を蒸した後、低温浴 で、ほてったからだをさします。新陳代謝を高め、発汗や老廃物の排出を促進し、肥満解消・神経痛・ストレス解消に効果があると言われています。