

## 島田市田代の郷温泉 伊太和里の湯について

この温泉は島田市伊太田代の緑深い矢倉山の麓に平成18年に開湯いたしました。泉質はナトリウム-塩化物・炭酸水素塩温泉であり、塩化物泉と炭酸水素塩泉の2種類の泉質を併せ持つ貴重な温泉です。非常に多くのミネラル分を含んでおり、前者の塩化物泉は昔から「熱の湯」と呼ばれており、入湯によって温泉成分が皮膚に付着することによって熱の放散が少なくなるため、特に保温効果が高いのが特徴です。そのため、全身の血流を改善し、神経痛や筋肉痛、関節痛といった慢性疼痛緩和に有効です。さらに、後者の炭酸水素塩泉は「美人の湯」と言われる泉質で、弱アルカリ性の湯が皮膚の角質を柔らかくして肌が滑らかになるほか、皮膚の清浄作用があり浴後は清涼感を覚えます。この2つの温泉成分がバランスよく効果を発揮し、多くの身体症状を改善し、浴後はとてもよく温まり、しかもべとつかず、さらりとした快適な湯上り感を楽しめます。特にぬるめの温度でゆっくりと入浴することによって精神的なリラックス効果が期待できます。

本施設は島田市中心部からさほど遠くない立地にあります。緑多い山々

に囲まれた閑静な環境にあり、また木材をふんだんに使った高い天井を持つ内湯建屋や露天風呂のたたずまいは山深い秘湯の湯治場の風情を醸し出しています。市街地からさほど遠くないこの便利な地で、このように静かに療養ができる温泉は大変貴重なものであると思います。

さらに、本施設の周辺には交通アクセスも便利なくつものハイキングコースが整備され、手軽に森林浴やウォーキングも楽しめます。このハイキングコースを活用することにより、より効果的な健康増進を図ることができます。温暖な島田伊太田代のすばらしい自然環境における温泉療養は、日常生活で乱れた自律神経系、免疫系、ホルモンバランスを本来の生体リズムに整えるはたらきがあると考えられ、このような効果は温泉医学分野では総合的生体調整作用と言われております。身近な現代の湯治場として、何度もお越しになることによりゆっくり体調が整っていきます。

以上のように、田代の郷温泉伊太和里の湯は温泉医学的にも泉質、環境ともに秀でたものであり皆様方の健康づくりにお役立ていただけるものと思います。

認定温泉療法専門医 医学博士 早坂 信哉



### 入浴プログラムコースご案内

目的に合わせて効果的な入浴プログラムを体験してみましょう。体調に合わせて無理の無いよう、コースは短くして構いません。

基本入浴コース

ストレス解消コース

美容コース

肥満解消コース

健康コース

伊太和里の湯 検索

〒427-0034 静岡県島田市伊太88番地の1  
TEL 0547-33-1148 FAX 0547-33-1151

## 基本入浴コース



- 安全に入浴するための基本コースです。
- 冬は露天風呂への出入りの際の急な温度変化に気をつけましょう。

10杯 掛け湯 または シャワー  
足先から頭までかぶります。血圧の上昇を抑えます。シャワーでもかまいません。

5分 内湯  
少し入浴することで体の汚れが落ちやすくなります。

洗い場にて洗髪、洗体  
髪や体をせっけんでやさしく洗いましょう。

5分 内湯  
少し体を温めてから露天風呂に行きましょう。

5~10分 露天風呂  
森林浴も一緒に楽しみましょう。出るときは温泉を拭き取らないほうが効果があります。

5分 寒い日は内湯を追加  
寒い日は内湯を追加しても構いません。出るときは温泉を拭き取らない方が保温効果が高いです。

30~60分 休憩  
休憩室で疲れをいやしましょう。おいしいお茶や水も十分に摂ってください。