

ストレス解消コース



- リラックス効果のある入浴方法を中心にしています。
- 森林浴も組み合わせることにより効果が増します。

15分～ **ハイキングコース散策**
(伊太和里の湯発、途中往復も可)
森林浴はストレス解消効果があります。深呼吸をしながら散策しましょう。

各10杯 **少し休憩後、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。

2～3分 **内湯**
まずはゆっくり内湯で血液の循環を良くしましょう。新陳代謝もよくなり、疲労も回復します。

洗い場で洗髪、洗体
少し体を温めてからだ、毛穴が開き汚れが落ちやすくなります。

20分 **寝湯でゆっくりリラックス、元気があれば変り湯も体験**
ぬるめの湯で半身浴をゆっくり行うことがストレス解消に効果があります。

5分 **露天風呂の後に内湯**
源泉の良さを堪能しましょう。最後に刺激の少ない内湯に入って終了しましょう。

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。

美容コース



- ダイエット効果のある入浴法に、発汗をうながすサウナを組み合わせています。美肌の泉質を活かした美容コースです。

各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**
はじめは胸まで浸かる半身浴から。その後肩まで浸かりましょう。半身浴は心臓への負担を軽くします。

洗い場にて洗髪、洗体
少し体を温めてからだ、毛穴が開き汚れが落ちやすくなります。

10分 **内湯 or 寝湯 or 露天風呂で反復入浴**
2・3分ごと湯から出たり入ったりの反復入浴はダイエットにも効果的です。

5分 **サウナ**
体の水気を拭き取って入り温度の低いところに座りましょう。

5分 **サウナ後は寝湯か内湯で**
サウナ後は刺激の少ないぬる湯がおすすめ。内湯のあとはシャワーで温泉成分を流さないのが効果的。

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。

肥満解消コース



- 軽い水中運動も加えたコースです。ハイキングも併用することで運動量が増加します。
- 続けることで肥満の解消、血糖値やコレステロールの低下が期待できます。

15分～ **ハイキングコース散策**
伊太和里の湯の周囲にはおすすめハイキングコースが整備されています。森林浴をしながら散策しましょう。

各10杯 **30分ゆっくり休憩後、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**
まずはゆっくり内湯で血液の循環を良くしましょう。新陳代謝もよくなり、疲労も回復します。

洗い場にて洗髪、洗体
少し体を温めてからだ、毛穴が開き汚れが落ちやすくなります。

5～10分 **内湯または寝湯で軽い水中体操を**
(周りの人にご配慮も)
膝の曲げ伸ばし、足首、手首、肩、首をゆっくり回す。額に汗をかいたら一旦湯から出しましょう。

5分 **露天風呂、元気があればサウナも体験**
源泉の良さを堪能しましょう。元気のある人はサウナも併用しても結構です。

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。

健康コース



- 昔ながらの湯治を意識した入浴法に軽いストレッチを加えています。
- 腰痛や肩こりのある人にもお勧めです。

各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**
少し体を温めてから寝湯に行きましょう。はじめは胸まで浸かる半身浴がいいでしょう。

洗い場にて洗髪、洗体
少し体を温めてからだ、毛穴が開き汚れが落ちやすくなります。

10分 **寝湯でストレッチ** (周りの人にご配慮も)
肩や首をゆっくり回したり、腰をゆっくりひねってみましょう。肩こり・腰痛に効果があります。ただし無理は禁物です。

5～10分 **露天風呂**
ゆっくりくつろぎましょう。出るときは温泉を拭き取らないほうが効果があります。

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。