



温泉のマナー

身体の芯から冷える季節に恋しい「温泉」。老若男女問わず大人気のスポットですが、意外とマナーを知らない方もいらっしゃるようです。今回は「温泉のマナー」についてお伝えします。



温泉の入り方

- ①入浴前後にコップ1杯の水を飲みましょう
入浴時の発汗により「ドロドロ血」の状態になることを防ぎます。
- ②脱いだ服は、きれいにたたみましょう
脱いだ服はたたんで、脱衣かごや脱衣棚から、はみでないよう収めておくのがマナーです。
- ③かけ湯をしましょう
ほこりや汚れを落とすためにかけ湯をします。心臓に負担がかからないよう、足元からだんだんと上にいくようかけていきましょう。
- ④長い髪は、ゴムで束ねましょう
湯船に髪の毛が浸かっていると、不衛生です。長い髪はゴムで束ねたりタオルを使って巻き上げるようにしましょう！
- ⑤湯船にタオルはつけないように
タオルには雑菌がついていることも多く、湯船につけるとお湯が汚れる可能性があります。
- ⑥一度に長湯せず「分割浴」がおすすめです
「分割浴」とは、短時間の入浴と、浴槽から出て休憩することを繰り返すこと。身体の負担が少なく湯冷めしにくいと言われています。
- ⑦桶やイスは洗って返却しましょう
次の人が気持ちよく使えるよう、使った桶やイスは新しいお湯をかけ、元の場所に戻しましょう。
- ⑧上がり湯は新鮮な温泉で！
シャワーで上がり湯をすると温泉効果が薄れます。浴槽に注がれている湯口の湯を桶に汲んで冷ましておき、その湯をかけて上がるのがおすすめです。タオルで身体を拭いてからあがりましょう。

温泉の泉質

<10種類の療養泉>

- ・単純泉……誰でも安心「**家族の湯**」
- ・塩化物泉……湯冷めしにくい「**温まりの湯**」
- ・炭酸水素塩泉……お肌なめらか「**美肌の湯**」
- ・硫化塩泉……動脈硬化予防「**脳卒中の湯**」
- ・二酸化炭素泉……血管拡張「**心臓の湯**」
- ・含鉄泉……女性におすすめ「**婦人の湯**」
- ・硫黄泉……刺激が強い「**生活習慣病の湯**」
- ・酸性泉……慢性的な皮膚病に「**皮膚病の湯**」
- ・放射線泉……吸入法が効果的「**痛風の湯**」「**万病の湯**」

Q1

湯船に入るとき
頭にタオルを
載せるのはなぜ？

温泉 Q&A

Q2

お風呂に入る
タイミングは、
夕食の前？後？

A1

冷たいタオルは、のぼせ防止に。温かいタオルは、寒い時や外気と温泉の温度差が激しいときに貧血を防ぐ効果があります。

A2

夕食前に入るなら、食事よりも1時間前には入るようにしましょう。お風呂上りは血流が、全身に勢いよく回るので、お腹に血流が回りにくくなり消化が悪くなることもあります。食事の後も同様です。お風呂に入るときは、食事の時間を考えて入るようにしましょう。



マナーインストラクター部HPです。ぜひご覧ください。
<https://www.nakakita-manner.com/>

次回は4月発行予定です
お楽しみに♪

