

クアオルト **健康** ウォーキング + 温泉入浴でさらに効果UP

日本で唯一独ミュンヘン大学認定の高低差の異なる8コースがあり、自分の体力に合ったスピードで歩く頑張らないウォーキング。汗を上手に発散させ、暑くなったら衣服で調節。体表面温度を低めに保つと、運動効果が2倍に。

ウォーキングの後は、共同浴場でリラックス。運動、温泉を一緒に楽しみ、心も体も癒される。

なぜ温泉は体にいいの？

体がぼかぼか 温熱効果
天然のマッサージ 水圧の効果
体が軽くなる 浮力の効果
リラックス 転地効果
温泉成分による 薬理効果

上山市は、市民と来訪者の皆様が楽しめるクアオルト(温泉保養地)づくりを進めています。

WE ♥ KURORT

温泉の上手な入り方

0 水分補給

入浴による発汗で液の粘度が上がリドロ口血になるのを防ぐ



1 かけ湯

手・足など心臓の遠くから肩に向かってかけ湯をする
入浴中の脳卒中、心臓発作を防ぐ。

2 体を慣らす (半身浴から)

泉質や水圧による急激な負担が掛からない。
【半身浴】湯船に入ることは心臓にかかる負担が大きい。湯船の端に腰をかけて足だけを入れて慣らす。
最初は腰まで入り、身体に無理をかけない。急にたちあがらず、ゆっくりと上がる。

3 体を洗う

入浴した後だと古い角質がやわらかくなり、毛穴が開いて汚れが浮き出して洗い流しやすい。体は手で洗う。タオルでゴシゴシするのは刺激が強すぎる。



かみのやま温泉の発祥

長祿2年(1458)、肥前の国(現在の佐賀県)の月秀という旅の僧が、沼地に湧く湯に一羽の鶴が脛を浸し、傷が癒えて飛び去る姿を見かけたのがはじまりといわれています。湯町にある「鶴の休石」は、その鶴が休んだ石だといわれ、かみのやま温泉発祥の地とされています。

温泉の成分

泉質:ナトリウム・カルシウム 塩化物・硫酸塩泉
アルカリ◆ピーリング作用でお肌スベスベ
塩化物泉◆温まった熱を逃がさない保温効果
硫酸塩泉◆肌の弾力、ハリを高める
メタケイ酸◆天然の保湿成分 新陳代謝を促進する美肌成分

pH:7.8~8.0 弱アルカリ性
源泉温度:63~69度
効能:神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、
関節のこわばり、うちみ、くじき、
慢性消化器病、痔疾、冷え性、
病後回復、健康増進



6 入浴直後に保湿剤を

風呂からあがると同時に肌の水分は蒸発し始める。



5 あがり湯は新鮮な温泉で

温泉には、皮膚の表面に膜をつくり、保湿する効果がある。シャワーなどで流したり、水道水(お湯)でのあがり湯はしない。

4 入浴

反復浴(3回) ほどほど(5分) じっくり(8分) さっと(3分)
温泉マークの湯気3本の長さがそれを表している。



週に1回温泉入浴する習慣を
週一回の温泉入浴を3ヶ月以上続けると、湯治と同じ効果が得られる。

朝は熱め(活性化)、夜はぬるめ(鎮静化)が理想的
熱めの入浴作用◆発汗作用、交感神経の活性化(目を覚まさせる)、胃酸分泌の減少、鎮痛効果、
変調作用(もやもやした気持ちがすっきりする)



毎日ウォーキング開催中

集合所、時間、参加費など詳しいことは、こちら

上山市観光物産協会ホームページ

<http://www.yukatade.com/> TEL023-672-0839

日常生活に、クアオルト健康ウォーキングを上手に取り入れて、病気を予防しよう。クアオルトに関するお問い合わせ▶上山市クアオルト推進室 ☎672-1111

湯町 鶴脛の湯
(大正時代頃の様子)
故 吉田 正氏 所蔵



入湯料	大人(中学生以上)	150円
	小学生	100円
	未就学児	無料
洗髪料	シャンプーをする方は購入してください	100円
休憩室利用料(午前9時~午後5時)		300円

かみのやま温泉共同浴場のご案内

美肌とあったまりの湯(泉質:硫酸塩泉、塩化物泉)

営業時間

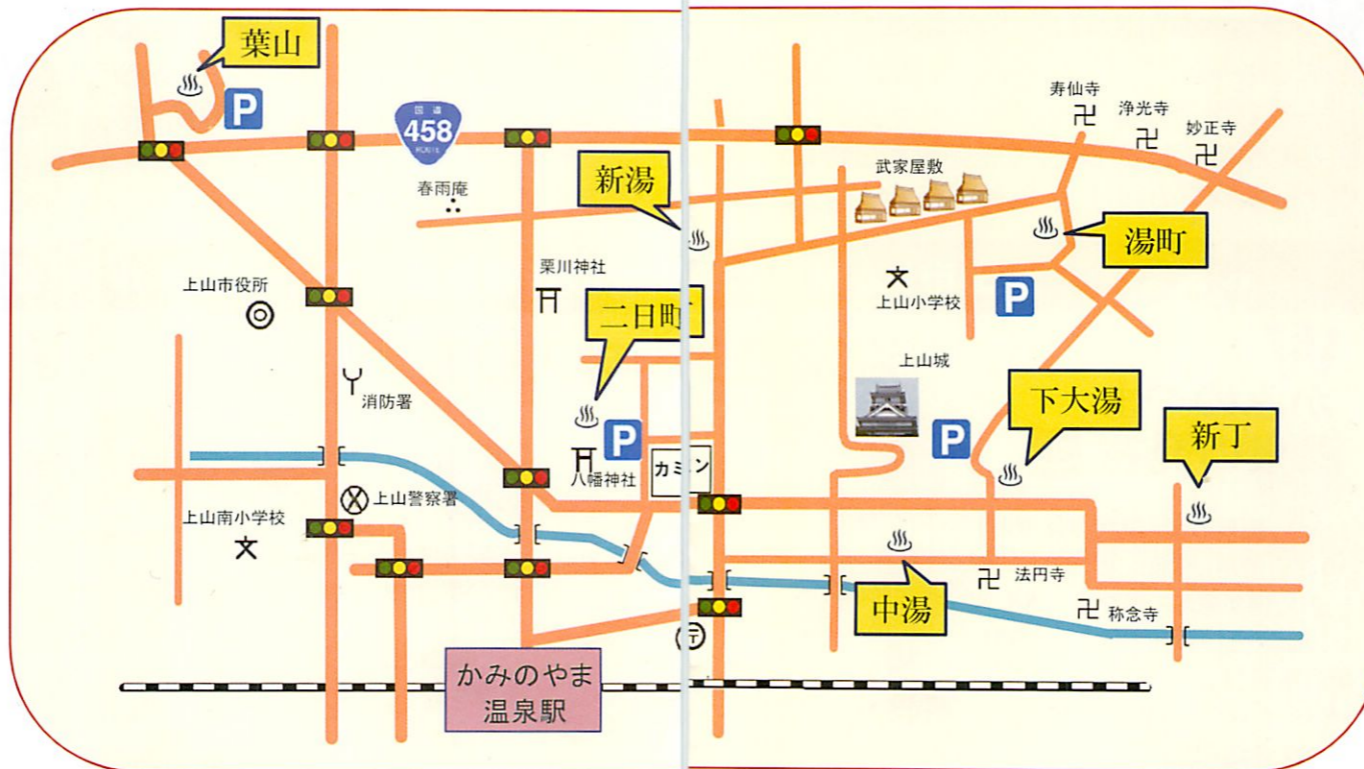
- 午前6時~午後10時
- ※ 冬季期間(12/1~2/末)は午前6時半~
- ※ 女湯にはベビーベッドがあります
- ※ お湯の温度は42度前後で熱めです
- ※ シャンプー・石鹸の備えはありません



二日町共同浴場



年中無休 泡風呂付き
上山市二日町 5-21-6(駐車場あり)
TEL 023-672-3501



下大湯共同浴場



年中無休
上山市十日町 9-30 (駐車場あり)



新湯共同浴場



湯町共同浴場



中湯共同浴場



葉山共同浴場



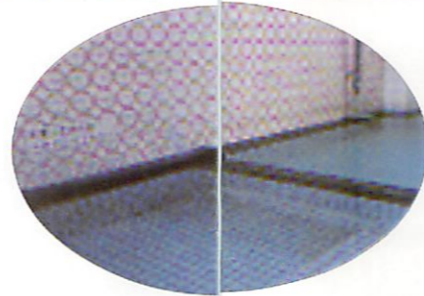
新丁共同浴場



毎月1日・15日休業
上山市新湯 5-6



毎月第1第2月曜日休業(朝は6:30から)
※ 午前8時~午後2時までお休み
上山市湯町 3-5-4



毎月6日・23日休業(日曜の場合は翌日)
上山市十日町 5-15
TEL 023-373-5691



毎週月曜日休業(夜は9時まで)
上山市葉山 5-70
TEL 023-673-3649



年中無休
上山市新丁 7-54

作成 上山市共同浴場組合