

笈沢温泉  
滋生館

山形県藤島町大字添川  
字渡戸沢 1-3  
TEL:0234-59-2244  
FAX:0234-59-2246

より効果的な入浴

1

風呂の温度は、少し熱めに設定してあります。浴槽内の蛇口から出る水は、源泉ですので、蛇口をひねり、源泉を入れて、温度を調節してください。

湯治入浴は、少しだけぬるめに、ゆっくり入る方が、効果があります。熱めに入ると、体が緊張し、長く入れないばかりか、内臓に負担をかけたり、脳貧血や、気分が悪くなったりと、湯治効果が得られないばかりか、健康にも良くありません。しかし、あまり、極端にぬるくしますと、湯治効果が薄れますのでご注意ください。

湯治治療は、ゆっくり、リラックスして入るほうが効果的です。

当館滞在中は、都会の喧騒を忘れ、湯治に専念してください。

湯治は、大変疲れるものです。軽い運動や、散歩程度にとどめて、安静に努めて下さい。

入浴する前、浴槽のお湯で、”かけ湯”をしてから入ると、体への負担が、軽くなります。

お酒をあまり沢山お飲みになりますと、湯治治療の妨げや、事故のもとになりますので、十分注意してください。

湿布薬（冷やし薬）、カットバン、その他ぬり薬などは、つけない方が、湯治治療には、良いようです。それらにあまり頼りますと、治療が遅くばかりではなく、血流を妨げ、さらなる故障のもととなります。

湯治治療中は、手足の曲げ伸ばしは、構いませんが、患部をもんだり、マッサージは、絶対にお止め下さい。内部からの治癒の妨げになります。（かえって、腫れて悪化します。）