

温泉入浴プログラム

目的と体調に合った、安全なプログラムをアドバイスします。

入浴前

運動後30分間 休憩



効果

軽く足踏みやストレッチなどをすると血圧・心拍数が安定します。

コップ1杯 給水



効果

汗で失われた水分を補うことで、脱水症状と急性疾患の防止にもつながり

かけ湯10回 ※手足先から



効果

温泉の温度に身体を慣らし、血管を拡張させることで、血圧の急激な上昇

入浴後

コップ1杯給水



効果

入浴によって発汗が活発になり、体内の水分が喪失して血液が濃縮されてしまうのを防ぐことがで

お風呂を出てから60分間を 目安にベッドに入る



効果

体の中心部の体温が下がることで、より深い眠りに入りやすくなり、睡眠の質も高まります。

入浴中

● 一次予防・リハビリコース 合計30分



歩行浴 5~10分



10種類ジャクジー

休憩
10分



全身浴 5~10分

● 肩こり・腰痛コース 合計30分



10種類ジャクジー

休憩
10分



10種類ジャクジー



全身浴 5~10分

● リラックス・疲労回復コース 合計35分



ジャクジー 3~5分



露天風呂 5~10分

外気浴
休憩
10分



全身浴 5~10分

● 美容・ストレス解消コース 合計45分



ジャクジー 3~5分



露天風呂 5~10分

外気浴
休憩
10分



サウナ 8~10分



全身浴 5~10分