

伊豆高原温泉の楽しみ方

## あなたの 温泉入浴術を 教えて下さい!

本誌では、すでに「伊豆高原温泉」を存分に楽しんでいる、という居住者の皆様の声を大募集しています。

「私はこんな入浴法で入っています」

「温泉を利用して、こんなこと」

「実はこんな楽しみ方もあります」などなど

当地ならではの楽しみ方や

面白エピソードをお寄せください。

編集部では、随時現地でのインタビューも

実施する予定です。

ぜひぜひ、皆さんの温泉活用術をお教えてください。

▼ ご応募はメール・電話・ファックスでこちらまで ▼

TEL 0557-53-1117

FAX 0557-53-4822

入浴術を  
教えて  
ください

### 私の温泉入浴術

温泉を利用したお風呂では

上がるときに温泉成分を

洗い流さないことが大事。

有効成分を落とさず上がれば

効能も身体に残り、さらには

成分が肌を覆って水分の蒸発を防ぎ、

湯冷めせずに

身体はずっとポカポカです。

伊豆急コミュニ子

好きなきに好きにだけ  
自分だけの温泉。

## 伊豆急の温泉

水も温泉も湧出しないと言われた大室高原裾の溶岩台地。そこに、昭和39年10月に当時の金額にして総工費2億円もの費用をかけ、東伊豆町熱川の高温で湯量豊富な良質の4本の源泉から湧



出した温泉を鉄道沿いに延長11Kmにもおよぶ引湯パイプラインを設置し伊豆高原温泉が誕生しました。その後、東大室地区は伊東市三の原の2本の源泉から湧出した温泉を同じく鉄道沿いに延長3Kmの引湯パイプラインを設置して供給をいたしております。更に、皆様のお宅に供給するための分譲地道路内に埋設されている給湯管も含めると、温泉配管の総延長は約90Kmにも及びます。

現在では、伊豆急分譲地内の約2,400戸に供給し、伊豆高原ライフを満喫するための重要なアイテムの一つとなっています。また、通年利用した場合はガスを使ってお風呂を溜めた場合よりも安く抑えられて経済的です。

日本でも有数の温泉がご自宅のお風呂で入りたいときに蛇口を捻るだけで24時間いつでも至福のひと時を楽しむことができるのです。

■泉質 ナトリウム・カルシウム-塩化物・硫酸塩温泉

#### ■一般的適応症

神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進

#### ■泉質別適応症

切り傷、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病、動脈硬化症  
※薬性期には、予備源泉を稼働いたしますので、成分に多少の変動がありますが、泉質および効能には影響ありません。  
※平成26年4月現在

まずはお気軽に、ご相談ください。



株式会社 伊豆急コミュニティー

生活関連事業部 業務課

TEL:0557-53-1117 <http://www.resort129.com/>

# 温泉のススメ。

健康ライフサポート

日本に住む私たちには  
やはり、いちばんの癒し。

No.  
1

IzukuCommunity  
onsen no susume

温泉っていいなあ〜。



株式会社 伊豆急コミュニティー

# 温泉学入門 その1 「温泉の国」ニッポンに生まれた幸せ。

## 長寿大国・日本を支えるのは お風呂&温泉!?

「湯船につかる」こと。  
 私たちが日頃なにげなくやっている  
 「入浴」。これは実は日本人に特有の習慣なんだとか。  
 欧米ではシャワーが一般的で、  
 毎日お風呂にどっぷりと  
 つかることはありません。  
 「温泉」の数も日本は世界でも突出した大国。  
 温泉地の数は世界一の**3,100ヶ所!!**  
 世界第二位のイタリアの**なんと10倍!**  
 源泉数は27,000ヶ所以上を数え、  
 伊東市・東伊豆町だけでも  
 約40ヶ所もあります。



温泉地の宿泊人数は、  
 年間延べ**1億2千万人**にも及びます。  
 日本は風光明媚な自然環境にも恵まれ  
 そのなかでゆっくりと楽しめる温泉は、  
 日本の大きな健康資源と  
 言えるかもしれません。

## 期待される温熱効果

- 新陳代謝を高める
- 血液循環が良くなる
- 柔軟性が高まる
- 痛みが軽減する (鎮痛効果)



## 「温熱作用」

血液循環が良くなると、身体の隅々に酸素と栄養が行きわたり、老廃物が洗い流されます。

また温熱作用には、痛みを軽減したり、柔軟性を高める効果も。一日の活動を終え、夜ゆったりとお風呂につかる。老廃物を出し、ぬるめの湯で身体をリラックス状態にすれば、これから眠りにつこうとする体には最高の癒しの時間となります。毎日お風呂に入る最大のご利益は、身体をフレッシュに保ち、健康でいられるということです。

## 入浴の自律神経への影響

42℃以上の熱い湯は交感神経を刺激 38~40℃のぬるい湯は副交感神経を刺激	42℃	自律神経	38℃
	促進	心臓	抑制
	抑制	胃腸	促進
	上昇	血圧	下降
	促進	発汗	抑制
	収縮	筋肉	弛緩

## 「温熱作用のメカニズム」

- 静脈血中の酸素濃度UP ↑ 二酸化炭素濃度DOWN ↓
- 老廃物を洗い流し、フレッシュに!

## 「温熱作用」

