

[温泉インタビュー]

私の温泉入浴術



実は私、北海道から九州まで
温泉がある別荘地を探してここに決めました!



有馬さん夫妻

(神奈川県藤沢市から昨年移住・温泉歴1年4カ月)

ご近所さんと一緒に
自家菜園で温泉効果を実験中

全国の温泉地にある別荘地からここを永住地として決めたのは、常に50℃近い温泉が出るから。これが一番の決め手です。水道・ガス代を考えれば、金銭的にもリーズナブルですし、夫婦ともに乾燥肌で保湿クリーム必須でしたが、この冬は使うことなく、冷え性もなくなりました。最近では温泉排水が流れる道路脇の藻が勢い良く生えているのを見て「これは使えるかも!」と、畑で育てているトマトに残り湯を掛けてみたり。温泉成分の作用でおいしい実ができるのを楽しみに、毎日を過ごしています。

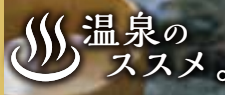
(2014.8.20取材)

リゾート129

検索

ホームページの右記のバナーを
クリックすると
過去の「温泉のススメ。」が見られます。

伊豆急の温泉



あなたの「温泉のススメ。」を大募集中です。
「温泉のススメ。」に書いているアドレスをクリックしてご応募ください。

Origin of the name ATAGAWA ONSEN

熱川温泉の由来

伊豆高原分譲地(東大室地区・富戸地区を除く)の温泉は湯量豊富で良質な東伊豆町伊豆熱川周辺から4本の源泉を集め伊豆高原へ引湯しております。今回は、その熱川温泉の由来を伊豆熱川観光協会様から頂戴した文献を引用させて頂き紹介します。

此の熱川温泉は、その昔武将太田道灌が、和歌に因む「天城山の巻狩りの折り湯煙が川面より立ち昇り海へ注ぐ此の濁り川を見出し、川辺に立ち止まると猿や猪が集まり、川のほとりに湧き出るこの場にて、その身の傷を癒す姿を垣間見て、熱い川を「熱川」と命名し、自らも巻狩りの疲れを、癒そうと湯浴みをする、立ち所に身体中に生氣漲り、この恵みに吾と我が身を疑った。」と記されているように、「熱川」の命名は太田道灌によりされたものと語り継がれております。

その後、何の因果か太田道灌が築城した江戸城の基となる平山城に徳川家康が居城し、城の改築を加えた折りに道灌由来のこの熱川の地からも築城石が切り出され、数多くの船により江戸城に運ばれ日本最大となる城郭を誇る江戸城の石垣に使用されました。



太田 道灌

太田 道灌は、室町時代後期の武将。武蔵守護代・扇谷上杉家の家宰。摂津源氏の流れを汲む太田氏。諱は資長(すけなが)。太田資清(道真)の子で、家宰職を継いで享徳の乱、長尾景春の乱で活躍した。江戸時代に入り徳川家が段階的に改修を加え、日本最大の城郭となった江戸城の基となる平山城を築城したことで有名である。

資料提供:伊豆熱川観光協会



温泉に関するご用命は、以下まで。まずはお気軽に、ご相談ください。



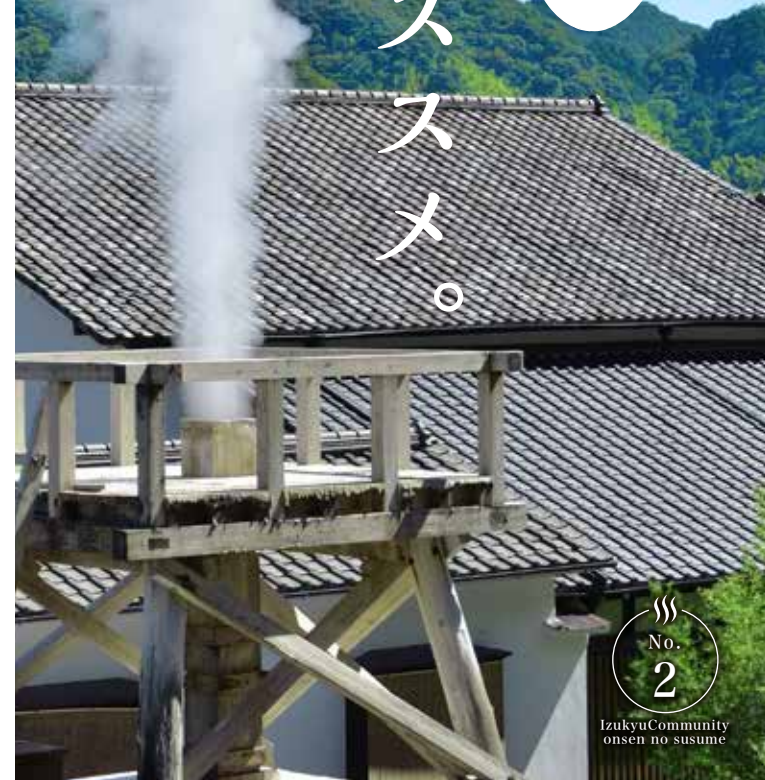
株式会社 伊豆急コミュニティー

生活関連事業部 業務課

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

温泉のススメ。

日本に住む私たちには
やはり、いちばんの癒し。
健康的な別荘ライフにも。



No. 2

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

だから「温泉」に入らなきゃ! ^{はい} 湯船につかることで得られる健康効果

♨ 「静水圧の作用」でむくみもスッキリ解消!

お風呂に肩までつかったときに思わず漏れてしまう

「ふうふううう〜」の声。

これは湯に浸かることで、身体にかかる静水圧が

肺を圧迫するために出てしまうもの、とも言われています。

全身浴の場合、その水圧は腹囲が3〜5cmも縮むほどです。

この力で抹消、特に重力で下半身に溜まっていた血液やリンパが心臓に戻って行くため、むくみの解消にもつながります。

静水圧はこうした効能のある分、心肺にも負担がかかりますから「半身浴」などで負担を軽減しましょう。

足腰の負担を
軽減

ストレス
解消

♨ 心臓に負担を抱える方には 負担の少ない半身浴がおすすめ

半身浴は心臓がお湯より上になるため
より安全な入浴法と言えます。



半身浴は肩までお湯に浸からずに横隔膜くらいまで俗にいう「みぞおち」くらいまでにとどめる入浴法。

大まかには、おへそから乳首の間にお湯のラインが来るように無理な姿勢を避け、ゆったりと入浴してください。

静水圧により
重力で下半身に
たまっていた血液や
リンパが
心臓に戻って行く。

「浮力の作用」 重力からの開放

お風呂に首までつかると体重は10分の1に。

陸上で体を支えている関節や筋肉が重力から解放されますから、足腰を休ませるには湯船は絶好の空間です。ふわふわ浮いた感覚には、ストレス解消効果を感じる人も少なくありません。

♨ 「半身浴」のコツ

ゆったりと長い時間をかけて入浴するのは理想的な健康入浴法のひとつですが、血行が促進されるまで寒さを感じるようでしたら、乾いたタオルを肩にかぶせたり、また肩にお湯をかけたりして入浴すると良いでしょう。

長い時間を退屈せずに過ごすには、読書も有効です。タオルを二枚用意して、一枚は身体を洗う用に、もう一枚は、読書を中断するときに、本を包むのに便利です。

入浴前には、十分なかけ湯も。

共同浴場などでは「かけ湯」は身体の汚れを落としてから入浴するというマナーのために行われますが、これは一方で温泉の泉質や温度に身体を慣らすためにも有効なものです。足先など、心臓の遠くから順に十分な「かけ湯」を心掛けましょう。