

貴祥庵の八種十三通りの湯を効果的にご利用いただくための新しい入浴法です。体内の水分代謝を促進し、体内温度を上げることで免疫力を高めるものです。



ご準備いただくもの…フェイスタオル
ご注意…この入浴法は、以下に該当する方にはお勧めできません。

- 温泉入浴の禁忌症（特に妊娠中、腎臓病、高血圧、悪性腫瘍、糖尿病）に該当するお客様。
 - ご高齢の方、飲酒後、二日酔いのお客様。
 - 朝、起きてすぐのお客様。
- お部屋にてシャワーを浴び、水分補給しながらのんびり過ごした後の温泉入浴をお勧めいたします。

ご気分が悪くなったら…入浴中に「のぼせ」を感じた場合には冷たいタオルで顔や首の後ろ側を冷やし、頭を低くしてリラクスケアアでお休み下さい。

お入りになる前に…

＜腹式呼吸＞
入浴中は腹式呼吸をたえず心掛ける。鼻から4拍で深く吸い、口から8拍で長く吐く。おへその下に手を当て、お腹の動きを感じる。

＜水分補給＞
水、または麦茶を1～2杯飲む。合間にもこまめに水分補給を行う。

＜メイクを落とす＞
クレンジングでメイクを落とす。

＜掛け湯＞
全身を洗った後、温泉で10杯～15杯掛け湯。

＜檜おがくず風呂③＞
三 冷タオルで目から頭を覆い、腹式呼吸。汗ばんだら部屋から出る。

＜ラディアントバス④＞
五 椅子に腰掛けて水を飲み、そのまま休む。

＜大風呂または露天風呂①⑥＞
六 10杯～15杯掛け湯。ゆっくり入り、吐水口の湯で顔をゆすぐ。半身浴で汗ばんだら出る。

＜入浴後＞
タオルで水滴を抑えるように拭き取る。リラクスケアアに横になり、水分補給。

基本入浴法

＜寝湯②＞
一 全身の力を抜き、汗ばんでくるまで腹式呼吸。

二 湯船から出て、冷水で足首から下を30秒間冷やす。タオルを水で絞り冷タオルを作る。

三 冷水で足首下を30秒間冷やす。冷タオルを作る。

以下の入浴法は、基本入浴法に組み合わせるとより効果が高まります。

冷え性むくみ改善入浴法

＜基本入浴法＞に加え、入浴中に足首のストレッチを行います。

＜寝湯②＞
両足の指で10回グー・チョキ・パー、両手で10回グー・パー、両足首を外・内10回ずつ大きく回す。

＜ラディアントバス④＞
足指と手のグー・パー。足首を曲げ伸ばし、すねやふくらはぎの筋肉のストレッチ。

ウエストサイズダウン便秘解消入浴法

＜基本入浴法＞に加えて、腰部のストレッチを行います。

＜寝湯②＞
両膝を揃えて立て、息を吐きながら右へゆっくりと倒し、吸いながら戻す。再度吐きながら左へ、汗ばむまで繰り返す。

＜ラディアントバス④＞
腹式呼吸を繰り返しながら、お腹に「の」の字を描く。

美肌入浴法

＜基本入浴法＞に加えて肩こり解消の軽いストレッチを行います。合間に温泉で絞ったタオルで顔を温めたり、冷やしたりして肌を引き締めることを繰り返すとより効果的です。

＜寝湯②＞
体を起して、息を吸いながら両肩を上げ、吐きながら左右の肩甲骨を寄せ、吐き続けながら肩を下ろす。5～10セット。

＜ラディアントバス④＞
濡らしたタオルで顔を覆う。息を吐きながらゆっくりと頭を右に倒し、吸いながら戻す。吐きながら左へ倒して、吸いながら戻す。これを1セットとし、5セット。

＜入浴後＞
湯上りには、ローションでパッシング。次にクリームを薄くほす。