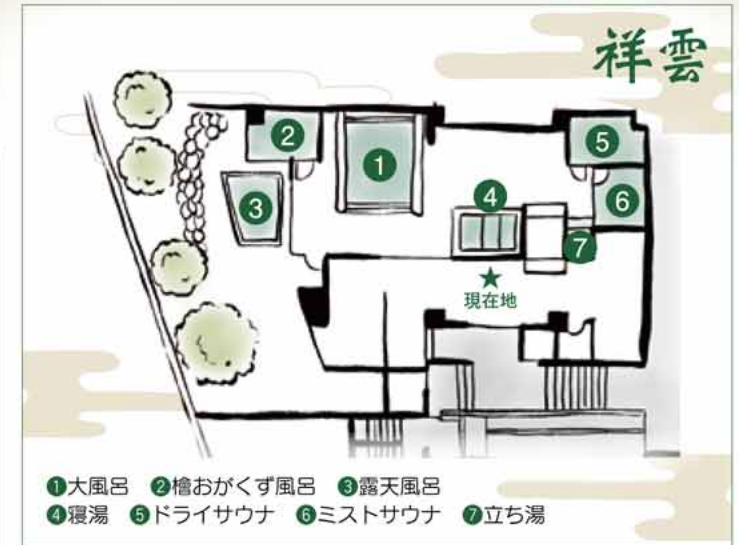


貴祥庵八湯

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。

祥雲



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、頭を低くしてリラックスチェアで休み下さい。

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。



〈掛け湯〉

全身を洗った後、温泉で10杯〜15杯掛け湯。



〈メイクを落とす〉

クレンジングでメイクを落とす。

〈立ち湯〉

三 肩まで入り、冷タオルで顔を冷やししながら、汗ばむまで腹式呼吸。



〈檜おかくず風呂またはミストサウナ、ドライサウナ〉

五 冷タオルを顔から頭にかけ、汗ばんできたら出る。



〈大風呂または露天風呂〉

七 10杯〜15杯の掛け湯、ゆっくりと入り、吐水口の湯で顔をゆすぐ。半身浴で汗ばんできたら出る。



〈入浴後〉

タオルで水滴を抑えるように拭き取る。リラックスチェアに横になり、水分補給。



基本入浴法

〈寝湯〉

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。



四 冷水で足首下を30秒間冷やす。冷タオルを作る。



六 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〉

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。



〈立ち湯〉

腹式呼吸を5回。両手を左右の線にかけ、息を吸いながら膝を直角に上げ、吐きながら下ろす動作を1セットとし、5セット。再度腹式呼吸。汗ばんだら、水分補給。



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、腹部のストレッチを行います。

〈寝湯〉

両膝を肩幅より少し広く開き、腹式呼吸を5回。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。



〈立ち湯〉

両足を肩幅よりも少し広く開き、腹式呼吸を5回。息を吐きながら上半身を右へひねり、吸いながら正面へ。再度吐きながら左へひねり、吸いながら正面へ。左右1セットで3セット。



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〉

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。



〈檜おかくず風呂またはミストサウナ〉

檜おかくず風呂やミストサウナに入り、出たら冷タオルで顔を覆う。



〈入浴後〉

湯上りには、ローションでパattering。次にクリームを薄くのぼす。

