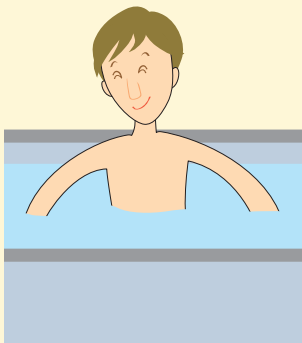


いや 一日の疲れを癒す 銭湯のバスタイム

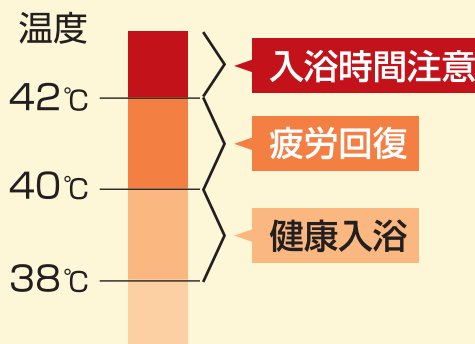
広い浴槽でリラックスしましょう たっぷりのお湯で心も身体もゆったり気分

おふろの浸かり方



みぞおちを目安に浸かる。
銭湯のお湯は肩まで浸からなくても
身体に無理なく温まります。

おふろの温度



高温は身体に負担がかかります。
疲労回復には10分程度が目安です。
健康入浴には20分程度が目安です。

ダイエット入浴



42°C程度に2分間浸かります。
浴槽から出て5分間休憩です。
これを数回続けると発汗作用が促進し
ダイエット効果につながります。
休憩時間に身体を洗いましょう。

半身浴

効果

冷え、血行の改善
疲労回復
リラクゼーション

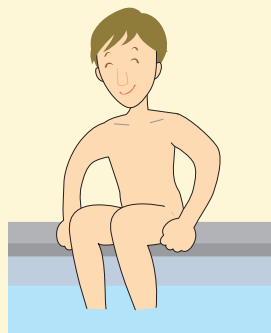


38°Cから40°Cくらいが適温です。
20分程度が目安です。
お湯の位置はみぞおちから腰くらいです。

足湯

効果

下半身の血液循環効果
肝臓を効率良く働かせる



15分から20分くらいが目安です。

水分補給



汗で水分が多く排出されます。
入浴後は水分補給をしましょう。
アルコールは水分補給では
ありません。

体調の悪い時は入浴を控えてください。

※銭湯はレジオネラ属菌等の検査を定期的に行っています。