

身体のSOSを感じたら

飛騨川温泉

■発行：(株)ホリスティック南飛騨
下呂市役所
岐阜県下呂市萩原町四美1426-1
www.shimizunoyu.com

しみずの湯だより

令和3年度
冬号

1月からの水中運動教室のご案内です。

★初めてのの方にオススメ！ ★★普段から運動を行っている方にオススメ！ ★★★★★ハードな運動がお好みの方にオススメ！

時 間	月	火	水	木	金	土	日
9:00				月・木・金・土の 体験レッスンは 随時やってます		幼児・ジュニア 教室	
10:00						幼児・ジュニア 教室	
11:00	★体験レッスン			★体験レッスン	★体験レッスン	教室開始 1/8～	
11:30							
12:00							
13:00	音楽に合わせて 楽しく運動♪	休	腰痛・肩こり 解消コース！	腰痛・肩こり 解消コース！	音楽で楽しく 運動不足解消♪		
13:30	★★ アクアピクス	休	★★ ウォーキング(初級)	★★ ウォーキング(初級)	★★★(中級) リズムウォーキング		
14:00	教室開始 1/17～	休	教室開始 1/12～	教室開始 1/13～	教室開始 1/14～		
15:00							
16:00	幼児教室	日	幼児・ジュニア教室 無料体験レッスン 受付中！	幼児教室	幼児教室		
17:00	ジュニア教室			ジュニア教室	ジュニア教室		
18:00	教室開始 1/17～			教室開始 1/6～	教室開始 1/7～		
19:00			音楽で楽しく 運動不足解消♪	運動不足解 消筋力UP！			
19:30			★★★ リズムウォーキング (中級)	★★★ ウォーキング(中級)		★体験レッスン	
20:00			教室開始 1/12～	教室開始 1/13～			
20:30							
21:00							

レッスンはありません

ご利用方法 ① 共通フリーパス ② 教室+お風呂 全10回/8,000円の教室申込
③ 1回プール利用券+500円(教室受講券) 体験レッスンは、プール利用者であれば誰でも入ることができます。

※共通年間フリーパス会員の方は、有効期限内であれば全て教室が受講可能です。
館内に掲示してあるコロナウイルス感染予防対策をご覧になり、教室を受講ください

水中運動教室特典

- ① レッスン後はお風呂が利用可能です。
- ② 教室以外でプールをご利用の際、会員証をフロントで提示していただくと、600円でプール及びお風呂の利用が可能です。(有効期限内に限ります)

受付方法

フロントにて直接お申し込みいただくか、
又は電話にてご予約ください。(電話でご予約の
場合は、ご予約後1週間以内にお手続きください)

下呂・萩原方面 無料バス運行中!

月・木曜日はぜひ
無料バスを利用して
しみずの湯にお越し
ください。



下呂駅 → ボウリング場 → 花池パロー
(9:35) (9:40) (10:00)
→ 中央駐車場 ※途中停車あり。
(10:10)

ご希望の方はしみずの湯までご連絡ください。

しみずの湯 お風呂お得情報

その1
19:00以降は500円でお風呂、600円で
プールをご利用いただけます!

その2
携帯で“しみずの湯ホームページの画面を
ご提示”いただくと100円OFF

その3
インスタグラムで“しみずの湯”を宣伝して
いただきご提示ください。
500円でご入浴(風呂のみ)できます!!

年間費5,000円 企業様・団体様向け

年間半額フリーパス券

- ・しみずの湯の温泉
- ・プール、フィットネス
- ・貸切風呂 etc ※飲食、物販は対象外

1家族
5人まで
有効

全て半額でご利用いただけます

貸切宴会を承ります!

2時間飲み放題 2,200円

※10名様以上で3,300円以上の料理をご注文のお客様に限り



生ビールは
アサヒ
スーパードライ
を使用しています

新年会お値打ちコース 5,500円

下呂市内の送迎無料!! (金山町は除く)

宴会のお問合せは 0576-56-4326

幼児・ジュニア教室 生徒募集!!

●受講料
全4回 3,400円

毎週月・木・金・土曜日
(お試し体験レッスンやってます!)

幼児教室 16:00～17:00

ジュニア教室 17:00～18:00

(土曜日は9:00～10:00・10:00～11:00)

※幼児入会年齢3才～(オムツが取れているお子様に限りです)

飲食コーナー

目替わりランチ

やってます

月・木曜日限定です

デザート付き 800円



新型コロナ対策
実行中!



■営業時間 10:30～21:30 (最終受付21:00)

■休館日 毎週火曜日(祝日の場合は営業)
(GW、お盆、年末年始は休まず営業)

〒509-2502 岐阜県下呂市萩原町四美1426-1

TEL: 0576-56-4326

FAX: 0576-56-4162

http://www.shimizunoyu.com



Instagram
#しみずの湯

Instagram
やってます。

ぬくまといきなほ

しみずの湯通信
令和4年1月発行

Vol.19

入浴について その1

入浴は身体の汚れを落とすだけでなく、1日の疲れを癒したり、リラックスするのにとても有効です。

冬は身体を温めるために、夏は汗を落とし、さっぱりするために、いつもの入浴をより効果的な入浴にすることは、身体にとって、とてもよいことです。ただ、入浴の際の温度や時間を間違えると危険な場合もあるので、注意が必要です。

今回は入浴効果についてお話ししたいと思います。



入浴の効果



温熱効果

温度を感じることでのお風呂は、とても気持ち良いものです。温かいお湯の中に身体を入れると、その湯温によって、それぞれ交感神経や副交感神経が働いて体に良い効果をもたらします。特に身体の『神経』に働きかけ、様々な効果をもたらします。

それぞれの神経が働くための条件は次のようなものです。

入浴法	湯温	入浴の効果	神経の働き
高温浴	42℃以上	新陳代謝が促進され、身体が活動的になる。疲労物質の乳酸を減らして、疲れを取る。	交感神経 ↑
中温浴	39℃～42℃	血液の循環が良くなる。落ち着く。身体の芯から温まり、肌にも良い。副交感神経の動きがもっと活発になる。	
微温浴	34℃～39℃	筋肉の緊張を解き、精神的に安定する。	
低温浴	25℃～34℃	血行が改善されて、血圧が下がる。	副交感神経 ↓

水圧効果

お風呂に入るといことは、水圧が全身にかかるということです。お湯に浸かった身体に水圧がかかり、内臓や血管が圧迫されます。ですから、湯船から上がった時に体が水圧の影響を受けなくなるので、手足の先まで血液が行きわたり、血行が良くなります。

(ただし、心臓に病気等がある方は注意が必要です)

浮力効果

お風呂に入るといことは、水の持つ浮く力の恩恵を受けるといことです。

湯船に入った時に浮力により、普段身体を支えている関節や筋肉への負担が軽減されるため、空気中で体を動かすよりも水中の方が痛みなどを伴わずに動かすことができます。関節痛などの症状がある方は、入浴中に運動するのが効果的です。また、浮力により体が軽く感じることで、体をリラックスさせる効果もあります。

※次回は『入浴について その2』です。

サウナの入り方について

博士、前号でノッポ君に「ととのう」の正体について教えてもらったわね!

うんうん、彼もサウナの虜になってるようじゃな

最近テレビでもサウナの特集やってるしサウナブーム到来ね!

そうじゃな! しみずの湯でもサウナの本を読む人や、入り方を尋ねる人が増えてきたみたいじゃな

みんな「ととのう」快感の虜になっているわね

そうじゃな! しっかりと休息や水分補給をして正しい入り方でサウナを楽しんでほしいもんじゃのう!

そうね、ところで博士 少しお腹周りが大きくなった気がするんだけど…気のせいかしら…?

うっ…お正月 暴飲暴食で体重が3kgも増えたんじゃ

も～、ママと一緒にね

それは めんぼくない

1月15日から水中運動教室が始まるんだって! 博士、行っといでよ!

そうじゃな! ワシもシェイプアップ頑張ってくるかなあ!



新年あけましておめでとうございます!

今年もしみずの湯 並びに ノッポ通信を宜しくお願いします! では早速ですが本題に! まずは前号のおさらいから! サウナ用語の「ととのう」とは、サウナ→水風呂→休憩(3セットほど)を繰り返すことで訪れる極限状態で、多幸福感を覚え 快楽を得られるリラックスの極限状態を学びました。



健康効果は大きく3つ

サウナは適切な入り方をすれば心体にとても良い効果があります!

①汗腺・皮脂腺も清潔に

サウナによる筋温や血液温の上昇によって老廃物や疲労物質は、汗とともに体外に分泌されます。体温が約38℃になると、全身の汗腺から汗がでます。同時に毛穴にある皮脂腺からあぶらが、アポクリン腺からは鼻を刺す臭いがでて、汗腺の機能を高め、皮膚や皮下組織を洗浄します。

②酸素摂取をよくして疲労回復

サウナに入ると血流は安静時の2倍近く亢進し、酸素の摂取量が増え、筋肉疲労物質を分泌するなど、肉体疲労を回復し、エネルギー再生産がなされて疲労回復の効果が上がります。

③温度刺激でストレス解消

サウナによる高温の空気が全身の皮膚を刺激し、中枢神経の興奮が高められます。これによって、神経による身体機能の調整が促され、ストレスの解消になります。

※詳しい内容は、しみずの湯まで お問い合わせください!