

極楽温泉 匠の宿から、奥霧島温泉郷の四季をお伝えします。

COLORS

QUARTERLY MAGAZINE

|| 2022 WINTER_VOL.027 ||



サウナ
×

天然高濃度炭酸鉄泉



極楽温泉の療養泉

サウナ × 天然高濃度炭酸鉄泉 オススメの入浴法

炭酸鉄泉は保湿効果が高く
体の芯まで温まります。
内湯またはサウナと交互に
浸かるとより高い効果が
得られます。
(2〜3回程度がおすすめです)

髪と体を洗いサウナに入室。6〜12分を目安に無理のない範囲で入ります。自分の着座位置が熱いと感じたら、なるべく下段に移動しましょう。

※大量の汗をかいたので水分補給は忘れなく!

炭酸鉄泉(冷泉)は、かき回さず静かにお浸かりください。※かけ湯で汗を流してから入りましょう。

炭酸鉄泉(冷泉)に1〜2分程度ゆっくり浸かることで血行が促進。自律神経、副交感神経が優位に働いてゆっくり落ち着いた気分になり、リラックス効果と様々な効能が得られます。

炭酸浴では、身体を浸けた部分が赤くなることありますが血行が良くなった証拠です。安心してご入浴ください。※水風呂から上がった後5〜10分程度休憩します。

定期的に継続して入浴するのが効果的です。

●しっかり髪と体を洗います。エチケット・マナーはもちろんですが、汗をかきやすくなるというメリットもあります。●正しいご利用方法で、安心安全にサウナをお楽しみください。●体調がすぐれない日は十分に体に考慮しご利用ください。●温泉で具合が悪くなった場合は速やかに涼しい場所へ移動しスタッフへお声がけください。



サウナの効能

安眠効果

体温がゆっくりと上昇し心がだんだんと落ち着いていきます。リラックスした状態になるため、安眠への効果が期待できます。また、血流促進・新陳代謝により疲労感の緩和にも役立ちます。

ストレス軽減

神経が静まり休息状態になるためリラックス効果があります。また、炭酸鉄泉(冷泉)と交互に入ることによって交感神経・副交感神経が刺激され、自律神経の働きが活発になるため心身のバランスが調整されます。

疲労回復

サウナに入ると、血流は安静時の2倍近くになり酸素の摂取量も増えます。筋肉に溜まった乳酸を酸素が分解することで疲労物質が汗と一緒に流れ出し回復へとつながります。

美肌効果

血液の循環・新陳代謝の活発化がお肌トラブルや美白に効果的。汗とともに老廃物や毛穴の汚れを排出し、しっとりときめ細やかなお肌になります。炭酸鉄泉(冷泉)との併用がおすすめです。

低血圧・頭痛

サウナと炭酸鉄泉(冷泉)を交互に繰り返すことで、心臓と血管のポンプ機能が鍛えられます。そのため血圧が正常な値になり、低血圧や、それによる倦怠感・頭痛の症状が改善されます。

冷え性

サウナに入ることによって体の芯からじわじわと温められるので、慢性的な冷え性改善に効果的です。血流の良い身体をつくれるので、女性の場合生理不順や生理痛の緩和にも効果的です。

肩こり

血流の悪さ、血行不良などからの筋肉疲労により肩こりが発症。サウナに入ると、脈拍数・血圧が上昇し、筋肉に流れる血液が増え筋肉がほぐれるため肩こりが解消されます。

むくみ

むくみ解消には、血行やリンパの流れを良くする必要があります。発汗することで余分な水分・塩分を排出し、血流を循環させることで老廃物を排出し、むくみを改善させます。



日帰り入浴

【営業時間】7時～21時まで（水曜日のみ〈午前の部〉7:00～10:00まで / 〈午後の部〉15:00～21:00まで）
 【定休日】年中無休（※毎週水曜日の10:00～15:00の間は温泉のメンテナンスを行います。）

入泉料	大人(1回のご入浴)	550円	子供(1回のご入浴)	250円
-----	------------	------	------------	------

貸切風呂

要予約

【営業時間】10時～14時半まで 【定休日】水曜日・木曜日

利用料	1回のご入浴(50分)	2,500円	入泉料込み	※受付にてご予約を承っております。
-----	-------------	--------	-------	-------------------

おトクな
入浴回数券が
オススメです！

入浴回数券

回数券でのご入浴が大変お得となっております。

1冊(10枚綴り)	4,000円
-----------	--------



極楽温泉のおすすめ



笹の葉を敷いた桶に、綾川の鮎・米、麴を長期間漬け込んだ極楽温泉特製の熟れ鮭です。
 香魚（鮎）の香りと、乳酸の芳醇な香りを纏った、日本酒との相性抜群な逸品です。

綾川鮎の熟れ鮭
 ※ご注文は2匹からとなります。
 (2匹) **2400円**



国産米と国産大豆を使用し丁寧に仕上げた味噌をじっくりと熟成させました。味噌の角が取れ、とてもまろやかな味わいになっています。お料理に使ってもよし、直接野菜につけるのもおすすめです。

極楽温泉 匠の宿 謹製
 手作り熟成田舎みそ
500円

※表示価格は全て税込みです。



九州山河料理
 極楽温泉 匠の宿
 GOKURAKUONSEN TAKUMI NO YADO

☎0984-42-3326

〒889-4414 宮崎県西諸県郡高原町大字蒲牟田7449
 FAX:0984-42-3780

詳しくはHPをご覧ください。 [極楽温泉](#) [検索](#)

