すこやかライフ温泉クラブ

Vol.1発行

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ～温泉クラブ通信～ |  |

温泉クラブの会員の皆様こんにちは！！

会員の皆様からの熱いご期待にお応えし、「温泉クラブ通信」を発行することになりました。毎月、温泉や健康、癒しに関するさまざまな情報をご紹介していきますので、楽しみにしてくださいね！！

今月は、発行を記念しての日帰り温泉旅行のご案内と、代表的な泉質と効能についてのお話です。

◆日帰り温泉旅行のご案内◆

温泉の楽しみを満喫し、日々のストレスを洗い流しましょう！

今回は、海の景色を堪能できる堂ヶ島温泉をご案内します。西伊豆の大海原を眼下に臨む露天風呂の眺望はまさしく圧巻です。また、ご昼食には体に優しい精進料理をご用意しています。是非、ご家族皆様でご参加ください。

* 日時2013年9月20日（金）　8:00（集合）～19:30（解散予定）
* 集合東京駅　中央バスターミナル右側
* 行き先堂ヶ島温泉「やすらぎのお宿　大海」
* 定員30名
* 参加費大人　14,000円　／　小人　7,000円

定員になり次第、締め切りとさせていただきますので、お早めにお申し込みください。

◆お申し込み先◆

すこやかライフ温泉クラブ担当：御前　映奈

TEL：03-5236-XXXX

Mail：misaki@XX.XX

◆泉質と効能◆

泉質名をいくつご存知ですか？

温泉にはさまざまな種類があり、その効能は泉質によって違いがあります。

温泉を一層楽しんでいただくために、今回は泉質と効能についてご紹介します。

単純温泉

温泉温度が25度以上で、温泉水1キログラム中の含有成分が1000ミリグラム未満のお湯のことです。神経痛、関節痛、筋肉痛、打ち身、冷え症、疲労回復などに効果があるといわれています。湯あたりが少ないので、長期の湯治に適した温泉です。

塩化物泉

単純温泉に次いで多い温泉です。旧泉質名で食塩泉と呼ばれていたものです。塩分による保温効果が高く、湯冷めしにくい温泉です。そのため「熱の湯」と呼ばれることがあります。

含鉄泉

名前のとおり温泉水1キログラム中に鉄分を20ミリグラム以上含むお湯で、炭酸水素塩型（鉄泉）と硫酸塩型（緑ばん泉）に分類されます。空気に触れると、赤褐色や茶褐色になる特徴があります。婦人病や神経痛、貧血などに効果があるといわれています。

放射能泉

ラドンやトロンを含むお湯で、「ラジウム泉」とも呼ばれています。放射能というと驚きますが、湧き出した気体は空気中に散ってしまうので人体への影響は心配ありません。痛風、動脈硬化症、高血圧、神経痛などに効果があるといわれています。

炭酸水素塩泉

カルシウム－炭酸水素塩泉（重炭酸土類泉）、ナトリウム－炭酸水素塩泉（重曹泉）などに分類されます。皮膚への効果があることから「美人の湯」と呼ばれることがあります。飲用により胃腸病にも効果があるといわれています。

二酸化炭素泉

温泉水1キログラム中に遊離炭酸1000ミリグラム以上を含み固形成分1グラム以下のお湯のことです。炭酸ガスが身体を刺激し、毛細血管を広げて血行を良くすることから、高血圧症や心臓病などに効果があるといわれています。

硫酸塩泉

マグネシウム－硫酸塩泉（正苦味泉）、ナトリウム－硫酸塩泉（芒硝泉）、カルシウム－硫酸塩泉（石膏泉）などに分類されます。動脈硬化の予防、関節痛に効果があるといわれています。苦味がありますが、飲用により脳卒中の予防や後遺症に効果があるといわれています。