

Step

1

進入浴池前
請先清洗您的身體。

湯ぶねに入る前には必ず、
洗い場にて全身を洗って
汚れを落とす



Step

2

請進行掛浴，
也就是以熱水沖洗
自己的身體。

体の末端から頭に向かって「掛け湯」を
して、お湯の温度に体を慣らす

掛浴就像是暖身運動，讓您在進入溫泉前先習慣水的溫度。以熱水從身體的末端開始沖洗（腳掌及手掌 → 腿部及手臂 → 身體 → 頭）。進入熱水浴池前先把頭淋溼是很重要的，尤其在寒冷的嚴冬更是如此。



如何享受

溫泉

溫泉の正しい入り方

Step

3

接著請進行半身浴，也就是將半個身體浸入熱水浴池中。

湯ぶねには静かに入る。最初はみぞおちまで湯に浸かる「半身浴」を

請小心地踏進浴池，讓溫泉蓋過您的腰際，藉此習慣水溫。若您有心臟或呼吸方面的疾病，只提議半身浴。當您在泡溫泉時，請放鬆身心並保持安靜。



Step

5

離開溫泉後請不要沖洗身體。

額が汗ばむ程度で湯ぶねから出る。温浴効果を保つため、体は洗い流さない

當您的前額冒出汗水時，就是從溫泉中起身的適當時機。將溫泉水中的礦物質留在身上是有益健康的，而由於在泡過溫泉後您不會感到寒冷，所以無須沖洗身體。當然，若您的肌膚較為敏感，要沖洗身體也是可以的。

Step

4

您也可以試試全身浴，
也就是泡到肩膀位置。

「全身浴」では身体を浮かせたり、
手足を動かして血行を促進させる

浸泡溫泉至肩膀部位以進行全身浴。您可以將頭靠在浴池邊，然後讓身體的其他部分以自然漂浮的方式感受水的浮力。您也可以在水中擺動手腳，以促進血液循環。

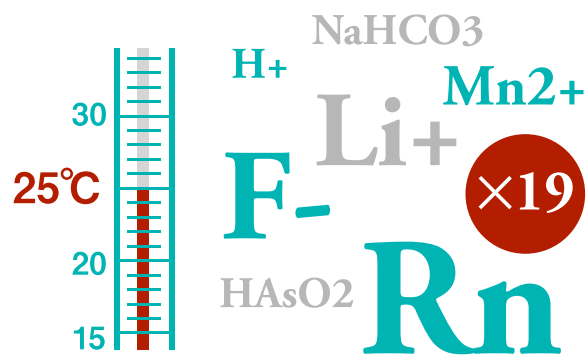


温泉的由來

温泉の豆知識

什麼是 温泉

根據溫泉法規的規定，溫泉的定義為由地面自然湧出或人工開鑿而來的熱水及水蒸氣。溫泉水的水溫必須高於 25°C，或水中含有 19 種特定礦物及物質的其中一種。



溫泉法によると、温泉とは「地中から湧出する温水、鉱水及び水蒸気、その他のガス（炭化水素を主成分とする天然ガスを除く）で、温度摂氏 25°C 以上、または別に定められた 19 種類の物質のうち一つが含まれている物」をいいます。

温泉 的歷史

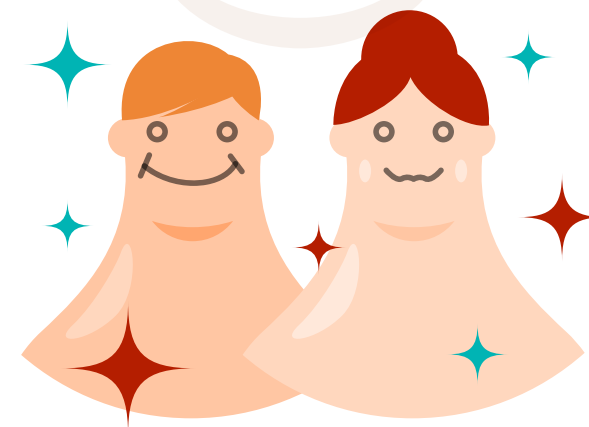
日本是火山活動十分頻繁的國家，因此自古以來，溫泉就廣泛受到人們的使用，且在日本的神話及傳說中亦有溫泉的相關記載。最早對溫泉的敘述可以在《日本書紀·古事記》及《萬葉集》中找到，這兩本書是重要的日本史料資源，於西元 7 世紀末編撰而成。



日本は古来より火山活動が活発で、温泉は古くより伝説や神話にも登場しています。最も古い記述は、7 世紀後半より編纂された「古事記」「日本書紀」「万葉集」などに残っています。

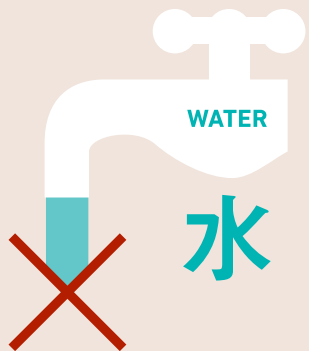
温泉 為何有效?

溫泉有許多功效，例如消除疲勞及保健身體等等。溫泉水中含有礦物質，這些礦物質會經由皮膚吸收，並為身體帶來許多療效。



温泉には疲労回復や健康を保つなど、さまざまな効果が期待できます。温泉水に含まれるミネラル成分が肌に浸透し、体のいろいろな症状に効果があることが医学的にも証明されています。

即使溫泉對您來說溫度太高，
也不要加入冷水中。



溫泉が熱くても、勝手に水で
薄めてはいけません。

您在浴池中可以將冷
毛巾放在頭上，
藉此避免暈眩症狀發生。



のぼせ防止で、入浴中は冷たいタオルを
頭の上のせましょう。

不要將毛巾放到浴池中。



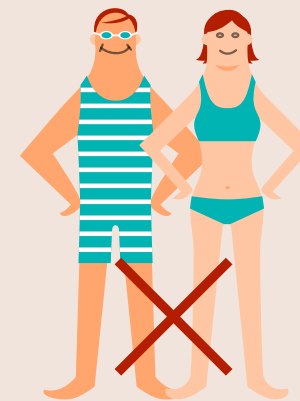
湯ぶねの中にタオルを
入れてはいけません。

長髮必須盤起，
不得將頭髮泡入水中。



長い髪は束ねて、湯ぶねの中に
落とさないようにしましょう。

請不要穿著泳裝進入浴池。



水着の着用はできません。

泡完溫泉後請多休息，
並補充大量水分。



入浴後は水分と休息を
しっかりとしましょう。

有刺青者不得進入浴池
(此為一般性規則)。



タトゥーが入っている人は原則、
入浴できません。

回到儲物櫃前請擦乾您的身體。



湯あがり後は体を拭いてから
脱衣所へ。

用餐後或飲用酒類後
請避免立即浸泡溫泉。



食後すぐや、飲酒後の
入浴は避けましょう。

一天浸泡溫泉的次數
最多不得超過3次，
以避免暈眩症狀。



湯あたり防止のため、
入浴回数は1日3回に留めましょう。