

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
31 休館日	1 元日 休館日	2 短縮営業 10:00~20:00 最終入館19:00 ポイント2倍	3 短縮営業 10:00~20:00 最終入館19:00 ポイント4倍	4	5 ポイント2倍	6 小寒
7	8 成人の日	9 休館日	10 ポイント2倍	11	12 ポイント2倍	13
14	15 休館日	16	17 ポイント2倍	18	19 ポイント2倍	20 大寒
21	22 休館日	23	24 ポイント2倍	25	26 風呂の日 ポイント4倍	27
28	29 休館日	30	31 ポイント2倍	1	2 ポイント2倍	3

◆営業時間

10:00開館
21:00受付締切
22:00閉館

◆利用料金

大人(高校生以上)・・・520円
小人(小・中学生)・・・260円
幼児は無料です。
おむつ使用者は利用出来ません。

◆休日

月曜日
(月曜日が休日の場合は営業、翌日の火曜日が代休となります)

6日 小寒

小寒(しょうかん)とは、「寒の入り」といわれ、これから更に寒さが厳しくなるころ。小寒から節分までの三十日間のことを「寒の内」といいます。寒が明けると立春になります。

20日 大寒

大寒(だいかん)とは、一年でいちばん寒さが厳しくなるころ。冬の最後の二十四節気。各地で一年の最低気温が記録されるころですが、自然界は少しずつ春に向けて動き始めています。

【竜島温泉のお湯の特徴】

泉質は「アルカリ性単純温泉(低張性アルカリ性温泉)」です。pH8.96で、皮脂を乳化して汚れを落としやすくします。メタケイ酸を適度に含み、とろみ効果があります。化粧水に入ったような、ぬるぬる、つるつる作用があり「美肌の湯」と言われています。また、アトピーなどの皮膚炎にも優しく、お肌のお手入れに最適とされています。当館のようなアルカリの強い温泉は、深部体温が上昇しやすく、長湯をすると湯当たりします。館内掲示の注意事項に従って、健やかに、安全にご入浴ください。

湯温は低めですが、効能が強いため、短時間の入浴で身体がポカポカに温まります。

外湯(露天風呂)は、源泉を加熱し、塩素で滅菌処理後、かけ流しています。内湯は源泉を追加しながら加熱、濾過循環、塩素と紫外線で滅菌処理しています。

外湯も内湯も一切の加水はありません。ぬるめですがしっかり温まる、良質な天然温泉をご堪能下さい。

【トピックス】

- ・「HSP」(ヒートショックプロテイン)の作用 つづき

最も有効な疾病予防法として、熱ストレスであらかじめHSPを増加させておくことで、強く大きな外敵(ストレス)がやってきても耐性力が出来ており、傷ついたタンパクも修復することができる。ただし、HSPの効果は永久的に続くものではなく、熱ストレスによって増加したHSPは、2日後をピークに4日目までは有効だが7日後には元に戻ってしまう。つまり、長期ストックが出来ないため、熱ストレスの適応を考えたうえで、習慣化することがポイントとなる。

- ・「HSP」(ヒートショックプロテイン)を増加させる入浴法

(1)入浴温度と入浴時間

40℃のお湯で20分、41℃で15分、42℃で10分。当館の場合は湯船に浸かる合計時間は20~15分が適当で、内湯~外湯~内湯などの3回交互浴が目安となる。 つづく

竜島温泉せせらぎの湯の最新情報はこちらから



こよみのバックナンバーはこちらから

