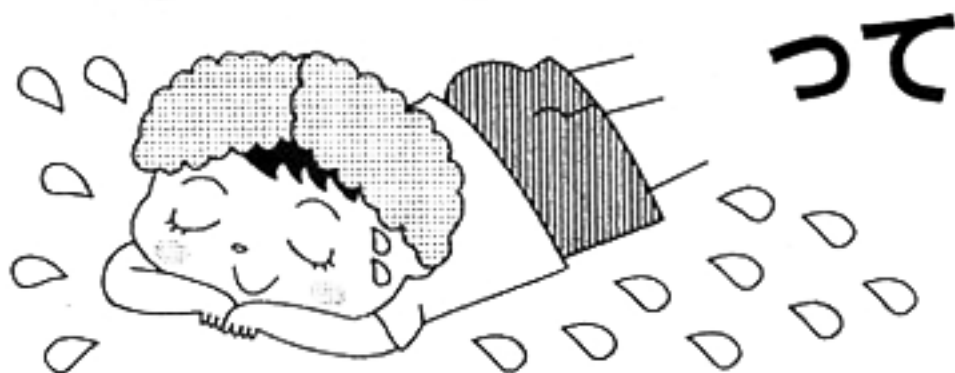


# 人気の

# 岩盤浴



# って

健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。  
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955

## かちどき薬品グループ

## ◆岩盤浴とは◆

温めた岩盤の上に横たわり身体を温めるお湯の  
いらぬ温浴法です。

温めた岩盤からは人体に浸透しやすい波長（4～14  
ミクロン）の【育成光線】と呼ばれる遠赤外線と  
マイナスイオンが放出されていて、短時間で身体  
の芯まで温まることができます。体内がまんべんなく  
均一に温まると自律神経や免疫・ホルモン系が活性化  
され、新陳代謝が高まり大量の汗が放出。  
健康や美容、リフレッシュなど様々な効果が期待  
される、今注目の自然の力を利用したスパです。

### Health -----

体内の余分な老廃物を大量の汗と一緒に排出。身体に  
負担の少ない低めの温熱効果で、リラックスしながら  
大量の発汗作用が得られます。

### Beauty -----

運動などで無理にかいた汗とは違い、べとつかない  
サラサラの汗が大量に出ます。この汗には保湿効果が  
あり、お肌をしっとりさせる働きがあります。

### Refresh-----

岩石が放つマイナスイオンに包まれながら疲労回復。  
心と身体をリフレッシュ。

### Diet -----

遠赤外線の温熱効果は、新陳代謝を高め、脂肪燃焼を  
助けます。

## 遠赤外線の効果

### 身体を均一に温める

身体が均一に温まると、自律神経やホルモン系が活動しやすくなり、ますます新陳代謝が活発になります。



### 共鳴振動

水の粒を揺すって汗や血液が大粒になるのを防いでくれます。【サラサラ血液】は、流れやすく末端の血管まで酸素を運搬し、効率よく細胞組織に供給することができます。たくさんの酸素を受け取った細胞はますます代謝を高め、発汗作用をより活発にします。また、【共鳴振動】は脂肪の唯一の排出器官である皮脂腺の分泌機能を盛んにするため、脂肪と癒着しやすい体内に溜まった水銀・鉛・カドミウムなど有害金属を排出することができます。

## マイナスイオンの効果



鉄を活性化させ、酸素との結合力を強くする働きがあります。赤血球と酸素を結びつけることにより、体中の組織により多くの酸素を運び、身体の酸欠状態を解消します。皮脂の酸化も予防するため、皮脂腺の詰まりが改善。新しい皮脂がどんどん皮膚面に排出されるようになります。

## 岩盤浴の効能

- 肩こり・腰痛 神経に作用し痛みの緩和
- 血行をよくする 身体を温める
- ストレス軽減 不調の緩和
- 冷え性 新陳代謝の活性化
- 低血圧 自律神経の働き向上
- その他 自律神経失調症、アレルギー体質、貧血、リウマチ、関節痛、神経痛、ダイエット、アトピー性皮膚炎、不眠、食欲不振、便秘、肌荒れ、手足のむくみ、しびれ など

## 岩盤浴の歴史

人間は太古より温かい岩の上に横たわることで病気が治る経験をしてきました。古代オリエント文明より伝わる自然健康法です。日本では江戸時代、秋田県玉川温泉が発祥の地とされ、現在でも多くの人々に湯治の場として親しまれています。



## 岩盤浴 ◆石の種類◆

### ■ラジウム鉱石

天然の放射線(自然放射線)を放つ放射岩石。ラドンやトロン、ラジウムエナマチオンというガスを発生させ、それらを体内に取り込んだ際に発揮されるイオン化作用により新陳代謝の促進、自律神経系の復調などが得られます。

⇒ホルミシス効果

岩盤浴で有名な秋田県・玉川温泉の北投石(日本では唯一の産地。特別天然記念物)もラジウム温泉のホルミシス効果があります。

### ■天照石

宮崎県高千穂付近から採掘された、太陽光線の照射や自然のエネルギーを吸収した4~14μの遠赤外線(育成光線)を再放射する天然鉱石。他の石に比べ最も高い遠赤外線効果を得られます。

### ■ブラックシリカ

北海道檜山郡上ノ国町で唯一産出される貴重な天然鉱石。長い年月をかけて海底に堆積した珪藻類が地表に隆起してできたとされる鉱石で、天然ミネラルを豊富に含んでいます。常温でも遠赤外線を放射し、同時にマイナスイオンも発生させます。

### ■麦飯石

遠赤外線を放射し、また水中ではマグネシウムや鉄、カリウムなど14種類のミネラルを溶出することに加え、孔の開いた多孔質構造のため、浄化、脱臭効果にも優れています。

### ■トルマリン

別名「電気石」。遠赤外線、マイナスイオン効果が大。

## 岩盤浴 ◆入浴方法◆

STEP  
1

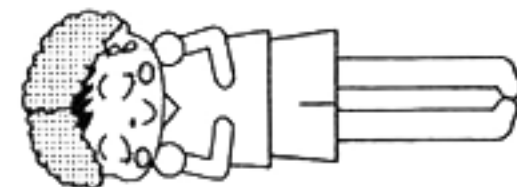
うつ伏せ



岩盤の上にタオルを敷き、うつ伏せで約5分。

STEP  
2

仰向け



仰向けで約10分。

STEP  
3

休憩



約5分休憩。

◆1~3を3回ほど繰り返します。

### ■水分補給■

短時間で大量の汗をかくので、入浴前・休憩中・入浴後には必ずミネラルウォーターを飲んでください。500~800mlをこまめに補給しましょう。



## ◆入浴後は◆

岩盤浴によって排出される汗はサラサラで水に近い汗になっています。この汗が、皮膚の保湿性を保ち、また排出された新しい皮脂が健康な皮脂膜をつくり、皮膚の潤いを保ってくれるので、入浴後のシャワーは控え、汗は拭き取るようにしましょう。

ショックを避けるため、体温の急激な変化を避けましょう。(水風呂などは入らない)

## ◆注意事項◆

このような症状、状態の方は入浴をひかえましょう。

- 皮膚の弱い方
- 心臓病、ペースメーカーご利用の方
- 高血圧の方
- 急性疾患の方
- 飲酒されている方
- 激しい運動の後や空腹時
- 妊娠中の方

●循環器系統に障害のある方は、事前に医師に相談してから入浴しましょう。

最初は15分から、最長で60分…など自分の体調に合わせて調節しましょう。  
また、気分が悪くなったら、直ちに岩盤浴を中止しましょう。

## 岩盤浴と高温サウナ 発汗比較

	岩盤浴	高温サウナ
温度	40～60度	95～100度
発汗作用	体内の内部発熱により、皮脂腺からの発汗が促進される。	皮膚表面からの伝達熱による体温調節機能の働きから、汗腺発汗する。
身体影響	適温(低温)入浴のため、呼吸器・心臓への負担が軽い。皮膚が滑らかになる。	高温のため、息苦しく、呼吸器・心臓への負担がある。(個人差あり)のぼせやすい。皮膚がカサカサになる。
発汗量	30～1時間で500～1000cc	5～10分で50～200cc
汗の成分	コレステロール、乳酸、皮下脂肪、有害金属が含まれている。	左記は極微量