大仙の湯

薬いらずの湯で知られる、天然ラドン療養温泉

ラドン泉効果

◎ 強力なイオン化作用で細胞や血液内の新陳代謝が活性化

◎ 血液の浄化作用で細胞内の老廃物を除去し、コリや痛みの症状を緩和

◎ 人体の神経組織に対して、特殊な鎮静作用がある

さらに！温泉の効果

- 老廃物や疲労物質を除去
- 血液の循環を促進
- 浮力の作用でリラックス
- 日頃味わえない解放感！！

春バテ（プチ鬱）に注意

春先は「三寒四温」といわれるように、寒暖差を感じやすい。体の冷えに注意！

身体が冷えると…

幸せホルモン（セロトニン）

やる気ホルモン（ドーパミン）

をつくる酵素の働き低下

意欲や喜びの感情がわきにくくなり、プチ鬱のような状態に！

自律神経を鍛えましょう！温泉に入って身体を温めて

ぬるめのお湯（38度～40度）に10分～20分。
副交感神経が優位になり、リラックスでき、疲労回復。

温めることで、幸せホルモン・やる気ホルモン分泌アップ!!

プチ鬱になりやすいタイプとは…

- わりと神経質
- 自分に自信がない
- あまり運動をしない
- 責任感が強い
- 本心を明かすのが苦手
- ストレスに弱い方
- ネガティブ思考
- ｼｬﾜｰだけで済ませる事が多い

あてはまる項目が多い人ほど、春の冷えとストレスに要注意!!

温泉で気分転換！
お風呂でのんびりリラックス。
環境を変え、気分転換できるので、ストレス解消にはうってつけ

おまけ 春は、ｱﾄﾋﾟｰ悪化に注意！

生活環境の変化・紫外線増加・花粉黄砂・気温の上昇などの悪化要因がいっぱい!!

39度くらいのお湯にゆったり入浴が基本。

高温→短時間で大量の発汗は肌の乾燥や痒みの原因に！