

2014.4.1 ニュースリリース

春の行楽シーズンにオススメの温泉宿プラン販売開始 Travelzoo の Deal Expert が伝授 Vol.2 「温泉を 120%楽しむ方法」も同時発表 ～知っているようで実は知らない温泉の作用:効果を最大限引き出す“正しい入浴方法”とは～

厳選した旅行情報を提供するオンラインメディア「Travelzoo (トラベルズー)」を運営するトラベルズー・ジャパン株式会社(本社: 東京新宿区、代表: Travelzoo Asia Pacific 最高経営責任者 ジェイソン・ヤップ、以下 トラベルズー・ジャパン)は、春休みやゴールデンウィークなど、旅行の機会が増える春の行楽シーズンにオススメの温泉宿プランを販売開始します。また同時に、温泉を120%楽しむ方法として、温泉のプロが教える“正しい入浴方法”も紹介します。

この時期オススメの温泉宿プラン

お得情報に精通した Travelzoo の Deal Expert が春の行楽シーズンにオススメする宿泊プランおよびその温泉の効能は以下の通りです。



◆熱海サンミクラブ

¥9,504 -- 熱海 海一望の上層階客室 2 食付 アワビや金目鯛に 10 大特典付

・宿泊プラン: <http://www.travelzoo.com/jp/hotels/1721648/>

・温泉の種類: 塩化物泉, 単純泉, 硫酸塩泉

・効能: 筋肉痛、関節痛、関節のこわばり、うちみ、くじき、冷え性、疲労回復、健康増進、神経痛



◆ニューウェルシティ湯河原

¥10,000 -- 湯河原温泉 あわび&たらば蟹 1 泊 2 食 5,000 円 引開業 4 周年記念

・宿泊プラン: <http://www.travelzoo.com/jp/hotels/1721632/>

・温泉の種類: ナトリウム・カルシウムー塩化物・硫酸温泉(旧泉質名: 含石膏ー弱食塩泉) / 弱アルカリ性 低張性 高温泉

・効能: 筋肉痛、関節痛、関節のこわばり、うちみ、くじき、冷え性



◆万座温泉 日進館

¥5,900 -- 万座温泉 標高 1800m 露天風呂+2 食付! 新宿発着バス付も 7800 円

・宿泊プラン: <http://www.travelzoo.com/jp/hotels/1711951/>

・温泉の種類: 酸性硫黄泉

・効能: 糖尿病、疲労回復、健康増進、動脈硬化症、慢性皮膚症、切り傷

温泉宿に泊まると、日頃自宅では味わえない広い湯船や露天風呂を楽しむために、ついつい長風呂になったり、何度も温泉に浸かってしまったりする人も多いのでは。今回は、Travelzoo のお得情報に精通した Deal Expert で、温泉ソムリエと温泉入浴指導員の資格を持つ温泉のプロが“正しい温泉の入浴方法”を教えます。

<入門編: 入浴の 3 つの作用>

入浴には 3 つの作用があるのをご存じですか。シャワーだけだと取れない疲れがお風呂に入ると取れるのは、この入浴の 3 つの作用が働くからだと言われています。

1. 体が軽くなる「浮力の作用」

全身入浴をすると、浮力で体重が約 10 分の 1 になります。お湯の中でのんびり体を伸ばしているだけで、足腰が日ごろの重力の負担から解放され、体が楽になります。

2. 天然のマッサージ「静水圧の作用」

お湯の中では、静水圧により腹囲が数センチ単位で縮まります。この静水圧がマッサージ効果となり血行を促進し、足の疲れやむくみを取り除きます。

3. 体がぽかぽかに温まる「温熱作用」

お湯の温かさが血行を良くし、新陳代謝を促進し、老廃物を排出します。ここでポイントになるのはお湯の温度。疲労回復には、ぬるめの湯(38~40度)に、20~30分ほど浸かるのが効果的です。

<基本編:入浴のステップ>

続いて、これら3つの入浴作用を最大限に満喫するための入浴方法を紹介します。

● まずは半身浴

初めから全身入浴をすると、泉温(入浴時のお湯の温度)や水圧により体に急激な負担がかかることがあります。まずは、半身浴で体を慣らしましょう。

● 半身浴→全身浴→浮き身浴→寝浴の順番で

半身浴で体が慣れたら、全身浴、浮き身浴、寝浴と、徐々に体制を変えて湯船に浸かると、よりリラックスできます。

● 手足の指を動かして血行促進

入浴中に手足の指などを動かすことで、血行が良くなりさらに、さらに体が温まります。ただし肺や心臓の弱い人は、血行が良くなるとかえって体に負担になることがあります。その場合は、水圧が少ない半身浴がオススメです。

<応用編:温度とタイミングがその後の旅行にも影響?!>

たった2度の違いで別効果!あなたにピッタリの温泉はどれ?

熱いお湯が好きの方、ぬるめが好きの方、人によって好みがあると思いますが、ぬるま湯とあつ湯、そのたった2度の温度の差が、体に異なる効果を与えます。

● ぬるま湯の温度は、38~40度とされ、副交感神経を刺激し、体にリラックス効果を与えます。

● あつ湯の温度は42度以上とされ、交感神経を刺激するため、刺激が強く興奮作用があります。

このような理由から、夜寝る前ならぬるめのお湯に、朝風呂が好きの方は熱いお湯がオススメ。特に熱いお湯での朝風呂は興奮作用で頭が冴えて、1日元気に過ごせます。

また温泉地によっては、にごり湯や透明なお湯、においがあるものなど、いろいろな種類の温泉があり、体に及ぼす効能も異なります。例えば、日本に多い「単純温泉」は、疲労回復、神経痛、不眠症、動脈硬化、高血圧などに良いとされています。温泉旅行の際は、その時の自分の体調に合った種類の温泉宿を探しましょう。

さらに温泉を楽しむために気にかけて入浴タイミング

● 入浴前には休憩を

宿に着いたらまず「ひとつ風呂」と言いたいところですが、まずは一休み。特に2時間以上の長旅やバス旅行、車の運転などの後は体が疲れているので、入浴をすると体に与える負担が大きいと言われています。入浴前には、60分以上の休息がオススメです。

● 食前の入浴は短時間で

温泉旅館での楽しみと言えば食事ですが、食事をより美味しく頂くためには、食前の入浴は短時間で済ませましょう。食事前にゆっくり入浴をして体を温めると、美味しく食べられそうな気がしますが、実はその逆。皮膚の血管が拡張し、胃腸の血管が反対に収縮すると食欲が落ち、消化能力もうまく働かず、せっかくのご馳走を楽しめないかもしれません。万が一、食事前に長湯をした時は、食事の前に冷たいビールを一杯ほど飲むと、その刺激で胃や腸の働きが目覚めて、食欲が湧いてきます。

なお、「温泉旅館を120%楽しむ方法」の“常宿を作る3つのコツ”は以下URLを参照ください。

URL: <http://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000024.000006207.html>

<Travelzooについて>

Travelzooは、世界2,600万人、日本100万人を超える登録読者を抱え、13エディションを発行する世界No.1のオンライン旅行情報メディアです。日本を含むアジア、北米、ヨーロッパの世界25拠点の国と地域で配信しています。Travelzooでは、お得情報に精通した世界450名以上のDeal Expertが、毎週2,000社を超える旅行・エンターテインメント関連企業が提供する膨大な情報の中から、おすすめ情報を発掘しています。Deal Expertは、このおすすめ情報の残存数や販売状況などの詳細を販売元に直接問い合わせ、消費者の目線で確認します。さらに条件を満たした情報を編集会議にかけて、様々な角度から評価し、厳選します。このプロセスを経た最も価値あるおすすめ情報だけを、週刊厳選イチオシ旅行情報メールマガジン「Top 20™」や、イチオシ旅行情報号外メール「Newsflash™」として登録読者に配信します。さらに、各エリアの質の高いレストランや劇場などエンターテインメントプランを「Local Deals」や、海外・日本のホテルのお得感のある宿泊情報を「Getaways」として掲載し、配信・販売しています。トラベルズー・ジャパン株式会社はTravelzoo Inc.(NASDAQ:TZOO)のアジアにおけるライセンサーであるTravelzoo Asia Pacificの子会社です。