



# リフレッシュにおすすめ! 気軽にプチ湯治

楽しいお正月休みから1ヶ月。  
忙しい日常に戻り、リフレッシュしたはずなのにまたストレスが溜まる日々…。  
今回はそんなため息をついている方におすすめのプチ湯治をご紹介します

日々溜まってしまう  
ストレス解消に  
プチ湯治がおすすめ!

仕事をしたり家事をしたり、日々のお付き合いなどなど、現代社会を生きて行くなかでは結構ストレスが溜まる場面が多いですよ。でもそれでイライラしながら毎日過ごすのは、勿体ない。

好きな事に打ち込んだり、気の合う仲間と過ごしたりと、様々なストレス解消方法がありますが、そんな時こそぜひ温泉でリフレッシュがおすすめです。早くもストレスでお疲れ気味の方のために、「プチ湯治」をご紹介します。

プチ湯治ってどんなもの??

湯治とは、療養や病気の治療の為に長期間温泉宿に逗留する事です。遙か昔から日本では行われていたようで、歴史上の人物でも湯治療養していたという話は多く残っています。江戸時代には既に予防医学の

お酒を飲んだ後の入浴はNGですよ。

超プチ湯治もあります

二泊三日も難しい、でもリフレッシュしたいーそんな方は近場の日帰り温泉を利用してみてはいかがでしょうか。自宅のお風呂とは違う環境に身を置く事で、ちょっと頭や心がスッキリしたり、体もリラックス出来るはずですよ。マッサージでさらに体をほぐすのも良いですね。仕事帰りや休日のひと時に「超プチ湯治」もおすすめです。

いかがでしたか。  
何か最近イライラする、などという時があったら、ぜひ「プチ湯治」「超プチ湯治」へ出かけてリフレッシュしてみてくださいね。



リフレッシュにおすすめ! 気軽にプチ湯治

方法として注目されていたそうですよ。一週間に「二巡り」という単位で表し、「二巡り・三巡り」と長期的に過ごしたり、「一巡り毎に温泉地を移動したりする事もあるそうです。」

そんなの私には無理ーなんて思われた方もいらっしゃるかもしれませんが。長期間休むのはなかなか難しいという方も多いですよ。

でも、最近では二泊三日程度でも十分な効果が得られる研究結果なども報告されているので、個々の体調や状態にもよりますが、リフレッシュするには「プチ湯治」でも十分です。温泉そのものの効能は勿論のこと、やはり「転地効果」というのが大きく影響すると思います。いつも置かれている環境から離れて過ごす、それだけでも違うはずです。

プチ湯治のポイントはいれ!

次にプチ湯治プランを立てるポイントです。まずは自分に合った環境の宿を選ぶ事です。温

泉に浸かり、自分の好きな空間で好きな時間を過ごす事でさらなる効果が期待出来るはず。美しい景色を見ながらゆっくり過ごしたい方は景観が人気の温泉宿、山歩きが好きな方は高原の温泉宿などといったように選んでみてはいかがでしょうか。最近ではヨガのプログラムや農園体験、その土地の文化に触れる体験などを合わせたプランが用意された宿もありますので、興味のあるものに参加するのも良いですね。湯治は自炊するというイメージを持つ方も居ると思いますが、食事の付いたプランも多くありますのでご安心下さい。

「ご自身の症状に合う泉質の温泉を選べばさらに良いですね。温泉は浸かるだけでなく、飲む温泉(飲泉)もあるのです。そんな温泉地を選ぶのも一つの方法ではないでしょうか。」

プチ湯治の注意点

体も心も十分に休ませる為に訪れるプチ湯治。いくつか注

意点があります。まずはゆとりを持ったプランである事。ここに行つて次にあつちに行つて、というタイトなスケジュールでは心も体も休まりません。行つてみたかった場所に行くというのは悪い事ではありませんが、折角訪れたのだから観光出来る所は全部回る、なんて分刻みのスケジュールは組まないように気を付けて下さい。

次に仕事は持ち込まない事。仕事上、難しい方もいると思いますが、時期、タイミングなどを上手く調整して、日常を忘れられる状態で訪れる事も大切です。

また入浴の方法は通常どおり。宿に到着したらまずは休憩。お茶などを頂きながらひと休みして下さい。

お風呂に行つたら、まずかけ湯をします。入浴の回数は二日三回まで。一回の入浴時間は15分〜20分を目安にするのが良いそうです。せっかく温泉地に来たからと、入り過ぎると体はかえって疲れてしまいます。入浴後は水分補給も忘れずに。