気持ちよくお風呂に浸りたい!

温浴施設利用の心得

11月26日は「イイフロの日」。そこで今月は、お風呂屋さんで楽しい時間を過ごすために、施設を利用する際の心得を紹介します。

髪の毛は束ねて入りましょう

気持ち良くお風呂に入っている時に髪の毛が浴槽に浮いていたら、気分も台無しになってしまいます。また髪の毛は浴槽など設備のトラブルの原因にもなりやすく、やっかいなものなのです。

浴場に入る前にはブラッシングをして、長い髪の方は結んだり上げたりするなどして、髪がお風呂に浸からないように気をつけましょう。

泡を飛ばさないように気をつけましょう

洗い場で体や髪を洗っている時、自分が思った以上にシャンプーやボディソープの泡が飛んでしまっていることがありますよね。

最近は仕切りのあるブース型の洗い場も増えていますが、施設によってスタイルは異なります。空いている時には他の利用客と間を開けて利用したり、混んでいる時には泡が飛ばないように静かに髪や体を洗うよう心がけましょう。

洗い流す時には、可能であればシャワー、カランの湯を洗面器にためて静かに流すというのも一つの方法です。

お風呂の入口に座るのは、やめましょう

浴槽の入口は段になっていたり、手すりがついているので、つい座って仲間とそのままおしゃべりに夢中になってしまうことがあるかもしれません。

しかし、これはあくまでも安全に浴槽へ出入りするためのものです。出入りする方にとっても、また座っている方にも危険です。みんながお互い安全に利用するためにも、浴槽に入ったらできるだけ奥の方に入るように心がけましょう。またお話のボリュームも控えめにお願いします。

ひとつの浴槽に長時間入るのはNGです

温浴施設のお風呂は、天然温泉、薬湯、ジェットバスや電気風呂など、普段ではなかなか入れない浴槽がたくさんあるので、ひとつの浴槽につい長く入りがちになります。

しかし、それぞれのお風呂やサウナには適した入浴時間があります。例えば温泉や薬湯など、特に体がよく温まる成分の湯は、5分～10分程度浸かるのが最適とされています。また、ジェットバスは泡の刺激を長時間受けるとかえって体を痛めてしまうので、5分ぐらいが目安です。どんなお風呂でも長く入り過ぎて、のぼせて気分が悪くなると大変です。施設の注意書きをよく読んで利用して下さい。特に持病や疾患をお持ちの方は、入浴時間に注意して下さいね。

浴槽は基本的に入れる人数も限られています。同じ施設を利用する者同士が楽しく入れるように、ゆずり合いの気持ちも忘れないようにしたいですよね。

髪や体をよく拭いてから脱衣所へ

浴場から脱衣所へ出る時には、髪や体の水分をよく拭いてから出るようにしましょう。お風呂に入る前も入った後でも、床が濡れてベタベタしているところを歩くのはとても気持ちの悪いものです。

施設の方がこまめに清掃してくれますが、私たち利用者1人1人が気をつけるのも大切なことです。

子どもの利用には、大人が気を配りましょう

大人でもワクワクする温浴施設、子どもが興奮して浴場を走り回ったり浴槽で泳いだりしてしまう気持ちはよくわかりますよね。

でも、転んだりぶつかったりして怪我をする可能性があるだけでなく、まわりの方にも危険です。そして何と言っても心身を癒しに来ている他の利用者にとっては大変迷惑です。

また気に入ったお風呂やサウナに長時間入っているのもよく見かけますが、子どもは大人よりも新陳代謝が活発なので、よりのぼせやすくとても危険です。

たまには子どもを大きなお風呂に連れていってあげたい、そんな親御さんの気持ちを大切にしたいからこそ、みんなで気持ち良く入れるようにしたいですよね。お子さん自身で気をつけるというのはなかなか難しい事なので、保護者や同行した大人が気を配っていただくのが一番です。

また周りにいる大人の方や、施設の方からも、やさしく注意してあげましょう。

いかがでしたか?

利用者がそれぞれ気をつけることで、温浴施設をより気持ち良く利用できるはず。また大人である私たちが気配りのある行動をすれば、子どもたちにもその姿は目に映り、自然に利用の心得が身につくはずです。

人ごとと思わず、私たち一人一人が気をつける、それが一番大切な利用の心得ではないでしょうか。

今月はいつもゆ～ゆをご愛顧いただいているみなさんに感謝の気持ちを込めて、**「イイフロイベント」**を開催します!

詳しくは参加施設の店頭ポスターと、本誌裏表紙をご覧下さい。