

＊アクセス＊



※無料周回バス、送迎バスについては各施設にお問い合わせください。

喜連川温泉のいわれ

喜連川温泉は、昭和56年11月8日、当時の喜連川町により開発された温泉です。

泉質は、ナトリウム・塩化物温泉で、弱アルカリ性低張性高温泉です。微黄色澄明で、身体が温まる、

肌がすべすべになるといった特徴があります。

泉質が似ている島根県「斐乃上温泉」、

佐賀県「嬉野温泉」と共に、

「日本三大美肌の湯」と称されています。

それぞれに趣の違う入浴施設7か所の

「喜連川温泉」をお楽しみください。



喜連川温泉 泉質・効能

ナトリウム塩化物泉(弱アルカリ性高温泉)

神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、冷え症、病後回復期、疲労回復、健康増進、きりきず、慢性皮膚病、慢性婦人病、糖尿病、やけど、虚弱児童、高血圧、動脈硬化

＊入浴五か条＊

その一 「入浴前後にコップ1杯の水分補給を！」

入浴すると発汗により血液粘度が高まり、血液がドロドロの状態となります。

入浴後だけでなく、入浴前にもミネラルウォーターや麦茶などで水分補給を忘れずに！



その二 「入浴前には十分なかけ湯を！」



「かけ湯」は体の汚れを落とすためのマナーだけでなく、温泉の泉質や温度に体を慣らす役割があります。手足などの心臓の遠くから順に十分な「かけ湯」を行うことで、入浴中の脳卒中や心臓発作防止に繋がります。

その三 「頭に濡れたタオルを乗せて、ゆっくり入浴！」

のぼせやすい「内湯」や「夏の露天風呂」には、「冷たいタオル」を、立ち眩みが起きやすい「冬の露天風呂」には「温かいタオル」を頭に掛けて入浴をしましょう。

「足浴→半身浴→全身浴」の順にゆっくり入浴することでのぼせ防止、入浴とは逆の順でゆっくりと立ち上がることで立ち眩み防止となります。



その四 「一度に長湯せず、分割浴を！」



短い入浴と浴槽から出て休憩することを繰り返すのが「分割浴」です。

例えば、「3分入浴して休憩、また入浴」を3回繰り返すと9分間入浴したことになり、一度に10分間入浴するよりも9分間の「分割浴」の方が湯冷めしにくくなります。

その五 「疲労回復には膝下の温冷交互浴が有効！」

膝下にお湯を3分、水を1分かける動作を3～5回繰り返すと、末梢血管が広がり、乳酸などの疲労物質が排出されやすくなります。

※心臓に負担をかけないために「膝下」としていますが、「水かけは膝下、お湯は通常の入浴」であっても同様の効果は得られます。

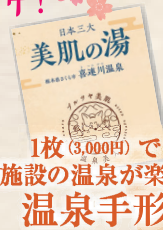


好評発売中!



喜連川温泉
美肌シリーズ

お買い求めは①②③④⑤の各温泉施設、街の情報館「和い話し広場」で!



1枚(3,000円)で
全7施設の温泉が楽しめる
温泉手形

記念品付

販売施設
もとゆ温泉(第1温泉浴場) 露天風呂(第2温泉浴場)
道の駅きつれがわ 亀の井ホテル喜連川

◎お問い合わせ

さくら市商観光課
さくら市観光施設管理協会
道の駅 きつれがわ(温泉直通)

TEL.028-686-6627
TEL.028-686-3284
TEL.028-686-8181

<http://www.city.tochigi-sakura.lg.jp/>



さくら、湯の町、城下町
栃木県さくら市

きつれがわ

喜連川温泉

日本三大

美肌の湯

