

7月26日～運用開始

温泉療法医 富山大学名誉教授 鏡森定信先生監修

スロー中温サウナを始めます



90°C超の通常(高温)サウナと60°C前後のスロー(中温)サウナ。

どちらも深部体温を1°C上げる効果は同じですが、体温を1°C上げるのに要する時間が違います。高温サウナは短時間で急激に体温を上昇させるので、体力に不安のあるお年寄りや、心臓病や動脈硬化をお持ちの方にはハイリスクです。一方、スローサウナは高温サウナと違い、ゆっくりと体温を上げるので、身体の負担を少なくし、安心してサウナをお楽しみいただけます。

スローサウナは、1回の利用で3日間程は生体活性タンパクが上がると言われていますので、効果がほぼ1週間持続します。主な適応は以下の『こんな方におススメです』の表に示したとおりです。

近年、欧米では軽～中程度のうつ病にも効果があると報告されています。リラクゼーション効果もありますので、アルプスの湯2階にあるセラピールームと併せて活用し、人生100年時代を健康長寿で過ごしていただきたいと思います。

※詳しいことをお知りになりたい方は、健康メディカル相談をご利用ください。



温泉療法医 富山大学名誉教授
鏡森定信先生

健康メディカル相談 開催中
毎月第1水曜日 13:30～15:30
相談料無料！予約不要

こんな方におススメです

- ・リラックス効果を高めたい方
- ・気力・体力を保持・増進したい方
- ・慢性的に高血圧の方
- ・心臓の働きが低下し下腿にむくみが出る方
- ・動脈硬化で長く歩くと下腿の痛みが出る方



- ・慢性的に疲れが取れない方
- ・慢性的に筋肉の痛みがある方
- ・更年期障害のある方
- ・冷え性の方



サウナの運用について

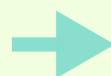
午前	スロー(中温)サウナ
午後	通常(高温)サウナ

中温サウナは午前中の利用が最適と言われていますので、当面の間、アルプスの湯のサウナは、午前中は中温、午後は通常の高温と、切替えて営業を行います。

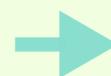
スロー(中温)サウナ癒しセラピーの流れ



60°Cのスロー(中温)
サウナに10～15分入り
深部体温を
1°C以上上げる



200～300ccの
水分補給



セラピールームの
リクライニング
チェアに座って
約30分間
のんびり安静

アルプスの湯 湯あがりセラピールーム

リクライニングチェアに腰かけて、馬場島の鳥のさえずりや、せせらぎ・風の音を収録したセラピーサウンドを聴きながら、森林浴をイメージして調合したTSURUGI GREENの香りとともに、ゆっくりとお寛ぎください。



アルプスの湯2階 湯あがりセラピールーム

スロー(中温)サウナに関するお問合せ：(一財)上市町健康文化振興財団

☎ 076-473-9333