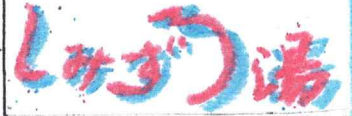


白水湯だより7月号

NO.

発行日 令和6年7月1日

作成者 31号



住所 東京都台東区入谷1-21-12小口マンション
 東京メトロ日比谷線 入谷駅徒歩3分
 電話 03-6802-3316
 HPアドレス <http://shitomizuyu.jp/>
 営業時間 9:00 ~ 深夜0:00 (最終受付 23:30)

料金 大人520円 小学生200円 幼児100円
 サウナ プラス400円 (土日祝500円)
 *特定日はサウナプラス700円
 タオルセット 100円
 リンスインシャンプー・ボディソープ無料
 定休日 毎週水曜日 (祝日の場合は営業します)

7月14日は青森ひば

7/14(日)薬湯にて、青森ひばの蒸留水を投入します。初開催のイベントですが、高評価を頂ければ今後も継続して行きます。この日は先着400名様にヤクルトをお配りします。皆様のご来店を心よりお待ちしております。

7月28日は桃の薬湯

7/28(日)は季節の湯「桃の薬湯」を開催します。桃の葉には抗炎症作用の効果で、あせもや湿疹といった症状にも効果を発揮します。ジメジメして辛い暑さを、桃の薬湯に入っ乗り越えましょう。

*店長コラム

ネットの記事でサウナが話題に上っていたので紹介します。6月5日、消費者庁が公式ホームページで「サウナの事故」に注意を呼び掛けた、とありました。サウナに関する事故が急増しているそうです。昨今のサウナブームで「サウナ初心者」が急激に増えたのが要因の一つに上げられます。では紹介されていた具体例を紹介すると、

- ・サウナ室で10分間ヨガのポーズをとり続け
- ・サウナ室で息を失って重度のやけどで指切断
- ・サウナ室で心臓発作を起こして入院、以前心筋梗塞あり

本当に災難に見舞われた場合もありますが、ヨガって...それはダメでしょ?って。初心者が増えた事で知識不足が原因になっている事も多々あるので、そこはこちらも見聞を広めていかなければと感じました。↑

薬湯の予定 7月

1	月	ラムネ	16	火	マンゴー
2	火	はちみつ	17	水	定休日
3	水	定休日	18	木	スイカ
4	木	岩下の新生姜	19	金	岩下の新生姜
5	金	ジャスミン	20	土	ジャスミン
6	土	ひまわり	21	日	ひまわり
7	日	笹の葉	22	月	すだち
8	月	マンゴー	23	火	マンゴー
9	火	スイカ	24	水	定休日
10	水	定休日	25	木	スイカ
11	木	岩下の新生姜	26	金	岩下の新生姜
12	金	ジャスミン	27	土	森林浴
13	土	ひまわり	28	日	桃の葉
14	日	青森ひば	29	月	ユーグレナ
15	月	すだち	30	火	すだち
			31	水	定休日

*上記は青森ひば、桃の葉を除いて全て入浴剤を使用し、
 ↓実際サウナの事故自体は2024年4月末時点で78件となつていますが、日本での入浴中の死亡が年間1万7000人で、主な原因はセトショックと言われているので、冬の入浴の方がより気を付けなければならぬと数字で出ています。ニュースの過剰な「危険です」煽りにダマされることなく、ちゃんとした知識を身に付ける事が大事になります。血管に問題のない人は、サウナ→水風呂で血管の収縮による血管エクササイズが期待出来ますし、寒暖差で体調を崩しがちな人は、サウナを続ける事で自律神経の不調にも効果が期待されます。(ちなみにホリはこれに当てはまります!)
 オススメの入浴方法として、
 ・サウナに10分間など、時間を決めるのではなく、脈拍を計り、約100位でサウナ室を出る。目安はドラえもんのお歌。(おんなこといいな、できたらいいな♪の方)
 ・1分間水風呂に入る。冷えた血液が全身を一周するのが約1分。
 ・サウナ、水風呂で交感神経を刺激して、外気浴で副交感神経優位の状態を作り「リラックス」。お試しあれ!! 31号