

How to enjoy ONSEN 温泉の入り方

When you have any question, please feel free to ask the staff. ※ご不明な点がございましたら、お気軽に係までお尋ねください。

What is ONSEN?

温泉とは 也



According to the Onsen Law, an Onsen is defined as hot water and water vapor that springs from the Earth either naturally or from artificially-bored holes. The Onsen water needs to be higher than 25°C or needs to contain one out of 19 selected minerals and substances.

温泉法によると、温泉とは「地中から湧出する温水、鉱水及び水蒸気その他のガス（炭化水素を主成分とする天然ガスを除く）で、温度摂氏 25℃以上、または別に定められた 19 種類の物質のうち一つが含まれている物」をいいます。

History of ONSEN

温泉の歴史



Japan is a volcanically active country, and as such, Onsen have been used since ancient times and are mentioned in Japanese legends and mythologies. The oldest descriptions are found in Kojiki, Nihonshoki and Manyoshu which are the Japanese historical sources compiled at the end of 7th century.

日本は古来より火山活動が活発で、温泉は古くより伝説や神話にも登場しています。最も古い記述は、7世紀後半より編纂された「古事記」「日本書紀」「万葉集」などに残っています。

Why are ONSENS Effective?

温泉効果



Onsens have various effects such as easing fatigue and keeping you in good health. The minerals contained in Onsen water are absorbed through your skin into your body and provide various medical benefits.

温泉には疲労回復や健康を保つなど、さまざまな効果が期待できます。温泉水に含まれるミネラル成分が肌に浸透し、体のいろいろな症状に効果があることが医学的にも証明されています。



1 Wash your body before entering the bath.

湯ぶねに入る前に必ず、全身を洗いましょう。



2 Do Kakeyu, rinse your body with hot water.

体の末端から頭に向かって「掛け湯」をして、お湯の温度に体を慣らしましょう。



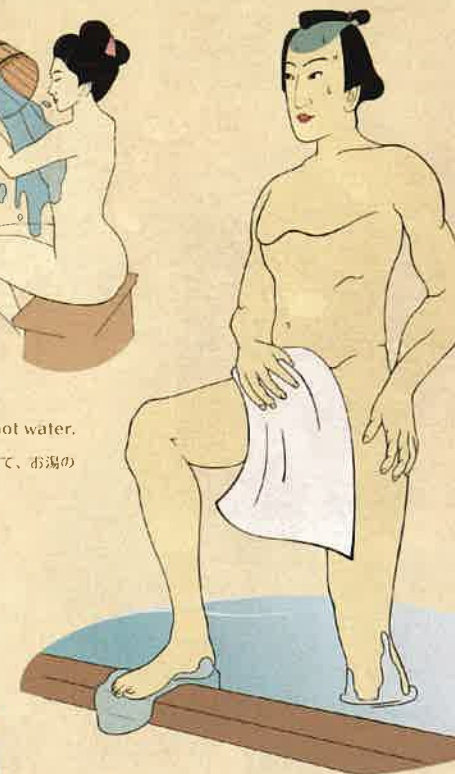
3 Do Hanshin-yoku, soak half of your body.

湯ぶねに半身かに入り、最初はみぞおちまで湯に浸かる「半身浴」をしましょう。



4 Try Zenshin-yoku, soak up to your shoulders.

「全身浴」では身体を浮かせたり、手足を動かして血行を促進させます。



5 Leave the bath without rinsing your body.

顔が汗はむ程度で湯ぶねから出ます。温浴効果を保つため、体は洗い流さないようにしましょう。