



ほっほっ  
 イキイキ  
 じんわり  
 ホルミシス効果で

【期間】  
 平成24年  
 3月31日まで  
 要予約  
 時間入替制

# 三朝温泉 「ラドン熱気浴」体験プラン

「ホルミシス効果」で身体イキイキ三朝温泉  
 三朝のお湯は、ラジウムとともに崩壊してできるラドンが、ある濃度以上溶け込んだ温泉で、新陳代謝が活発になり、免疫力や自然治癒力が高まる効果があると言われています。さらにラジウムが気化し、空気中に散ったラドン(湯気)を吸うことで抗酸化機能が高まり、老化や生活習慣病の予防に役立つともいわれ、この効果を「ホルミシス効果」と言います。三朝温泉は「ホルミシス効果」を与えるとして全国的に注目度が高まっています。

- 三朝温泉の効能
- 慢性リウマチ ●神経痛 ●痛風 ●高血圧症 ●気管支喘息 ●腰痛 ●動脈硬化症
- 糖尿病 ●消化器系疾患 ●肝臓疾患 ●冷え性 ●肩こり ●疲労回復 など

自然治癒力を高める「ラドン熱気浴」  
 「ラドン熱気浴」とは、室温35℃～42℃、湿度90%程度(季節・天候によって変動します。)の湧き出る温泉の熱を利用した熱気浴室に15～30分入り身体を温めることを言います。気化したラドン(湯気)を吸入することによって、細胞が刺激を受け身体の免疫力や自然治癒力を高めることができます。温泉治療で有名な岡山大学病院三朝医療センターでは、ラドン熱気浴を神経痛・リウマチ・喘息患者の治療のひとつとして活用しています。

●お申し込み・お問合せは  
 特定非営利法人NPOみささ温泉(たまわりの湯)  
 〒682-0123 鳥取県東伯郡三朝町三朝 TEL&FAX.0858-43-0017



# 三朝温泉〔ラドン熱気浴〕体験プラン

「ラドン熱気浴」体験と「たまわりの湯」ご入浴セットプラン！心も身体もリフレッシュ！！

**期間** 平成24年3月31日まで **要予約**

**休業日** 毎週月曜日・木曜日

※年末年始の営業につきましてはお問い合わせ下さい。

**営業時間** 午前11時～午後1時・午後2時～午後6時

※1時間単位の入替制(午後1時～午後2時は休憩時間)

- ① 11:00～ ② 12:00～ ③ 14:00～  
④ 15:00～ ⑤ 16:00～ ⑥ 17:00～

※1室5名様まで利用可、男女の利用時間を1時間ごとに交代。  
※家族、夫婦、グループなどで利用希望される場合は貸切可能。



**料金** ●おひとり様 1,000円 ●貸切(1室・5名まで) 5,000円 ※貸切は熱気浴室のみ

**予約先** たまわりの湯 TEL&FAX (0858) 43-0017 ※先着順で時間指定予約制

**集合場所** ご予約時間の15分前までに「たまわりの湯」へご集合ください。※熱気浴施設まで徒歩約3分

- 先着順予約制のため、ご希望の時間に添えない場合もあります。
- 当日「たまわりの湯」集合時に、熱気浴利用料をお支払いください。
- 熱気浴施設に直接行かれても施設錠されていますので入室出来ません。
- 「たまわりの湯」から係の者がご案内いたします。
- 熱気浴入室時は必ず専用のバスローブに着替えていただきます。
- 熱気浴室内には最大30分までの入室とします。
- 熱気浴施設では入浴は出来ません。
- 熱気浴終了後、着替えて「たまわりの湯」へ移動してからご入浴いただきます。
- 「たまわりの湯」入浴の際、石鹸、バスタオル等は各自でご用意ください。
- 汗をかきますので、必ず着替えをご準備下さい。
- ロッカーは有りますが、貴重品は各自で管理願います。  
(貴重品以外の荷物がある場合「たまわりの湯」脱衣ボックスをご利用頂けます。)
- 水分補給の飲料は各自でご用意下さい。
- ご予約時間の1時間前には食事をお済ませ下さい。
- 体調がすぐれない場合はご遠慮ください。
- 健康に不安をお持ちの方は、医師にご相談の上でのご利用をお勧めしております。

## ラドン熱気浴を体験してみる!!

集合場所の「たまわりの湯」から歩いて約3分のところに有る岡山大学医学部付属病院「三朝医療センター分室」でラドン熱気浴体験。

全身の毛穴から出る汗は不思議とベトベトしません!!  
肌がうるおう感じですよ

ひしゃくで温泉水をまくと蒸気がでて温度があがります

かなり暑いけどじんわりと気持ちの良い暑さです

汗をたっぷりかくのでタオルを忘れずに!

32℃～42℃

終了

15分～30分が  
適当な時間です

たった20分の体験で終わってみると  
身体がスッキリ!!身体の内側から  
細胞が活性化する感じがします!!

20分経過

10分経過

5分経過

3分経過

スタート

更衣室でガウンに着替えて

\*冬季は、外気温の影響で熱気浴体験室内の室温が30度前後までにしか上がらない場合があります。

お申し込み・お問合せは 特定非営利法人NPOみささ温泉(たまわりの湯) TEL&FAX.0858-43-0017