

# お風呂の豆知識: その②

よく耳にするけど「湯治」って何？

\* 温泉での療養 = 「<sup>とうじ</sup>湯治」

日本に伝わる治療法の一つ。温泉地に長期で滞在して、

温泉の効能によって体調を整え、病気治療や療養を行うこと。



今、注目！

忙しい人にもオススメ。「プチ湯治」

本来は2~4週間ほど滞在して行われますが、最近では忙しい現代人に向けた1~2泊ほどの「プチ湯治」がブームとなっています。



【主なやり方】1日のうちに2~3回、ぬるま湯の温泉にゆっくりと浸かり、1日休養をとります。

肉体的な疲労はもちろん、精神的なストレスにも  !!

免疫力UP

自然治癒力UP

デトックス

ストレス解消

etc...

いつでも入れるバスポカ我が家の名湯で  
ご自宅でもゆっくり7千湯治を。

