寿湯だより２月号

NO. 66

発行日　平成24年02月01日

作成者　長沼　雄三

住　所　　東京都台東区東上野５－４－１７
銀座線稲荷町駅徒歩２分　JR 線上野駅徒歩１０分
電　話　　０３－３８４４－８８８６
HP アドレス　http://www7.plala.or.jp/iiyudana/

料金　大人４５０円　小学生１８０円　幼児８０円
サウナ　プラス２００円　タオルセット５０円
リンスインシャンプー・ボディーソープ無料
営業時間　12：00～深夜１：30（最終受付１：05）
定休日　第３木曜日（祝日の場合前日水曜）

高齢者入浴券と台東区入浴券は今月末までです。

台東区発行の高齢者入浴券と台東区入浴券は有効期限が今月末までとなっております。有効期限の切れた券は使用できません。利用忘れがないようもう一度ご自宅の中を探してみてください。なお２４年度の高齢者入浴券の申請は５月頃より行う予定です。

２月１２日（日曜日）はチョコレート風呂！

バレタインデーの季節ですね。２月１２日の日曜日は薬湯と露天風呂がチョコレート風呂に。カカオの甘い香りが漂うお風呂です。当日は中学生以下（中学生を含む）のお客様先着７０名にチョコレート菓子詰め合わせをプレゼント！

＊店主からのひとこと

受験シーズンの２月、受験生の皆さんは順調に試験に挑むことができているでしょうか？一生懸命勉強してきても当日体調が悪いと本来の実力が十分発揮できませんので体調管理には気をつけたいですね。インフルエンザも流行っていますから手洗いうがいはこまめにやってほしいところです。また睡眠不足も試験に影響をもたらします。眠れない方は前日、就寝 1 時間前くらいに 40 度くらいの温めのお風呂にゆっくり浸かるのがお勧めです。人間は１日のリズムで朝起きるときに体温を上昇させ夜寝るときに体温を低下させます。つまり快眠を得るためには体温が下がり始めた時に眠りに入ることが必要なのです。この体温変化を調整するのが自律神経です。人間の自律神経は「交感神経」と「副交感神経」によって成り立ち意思とは無関係にどちらかが優位になります。交感神経が優位になれば血圧と体温が上昇して脈拍・呼吸数ともに多くなり精神的には緊張状態になります。試験を受けているときにはこの状態でなくてはなりません。逆に副交感神経が優位になると心身ともにリラックスして血圧と体温が低下します。眠りに入るには副交感神経が優位にならなければならないのです。温めのお湯は体の深部をゆっくりと温めますから血液の循環が程良く活性化され高ぶった神経を沈めてくれます。また少しずつ上昇した体温はそれを下げよとする作用が強く働きます。人間の体温は夕方がピークでそのあと徐々に↓下がりますが、それに入浴との相乗効果で体温が低下し副交感神経が優位になって安眠効果が得られるのです。反対に熱いお湯では交感神経が優位になり興奮して眠れないということもあります。できるだけ温めのお風呂、当店なら露天風呂にゆっくり浸かるのが良いと思います。受験生でなくても次の日大事な用事があるのになかなか眠れないという方は一度試してみてはいかがでしょうか？しかしこんなことを書いておきながら実は私自身、受験をしたことがありません。試験会場で試験を受けたことがあるのは運転免許くらいでしょうか？高校受験は一般推薦で試験も面接も受けずに（ちなみに元巨人の柴田勲の母校です）、高校はそのまま系列の大学に進学しました。それなので良いのか悪いのか試験に挑む気持ちや会場の雰囲気がどんなものなのか分かりません。私には計り知れない不安があるかもしれませんね。どんな安眠方法があっても受験生の皆さんは緊張して眠れないかもしれません？そんな時は布団に横になって目をつぶっているだけでも睡眠と同じくらいの効果はあるそうです。私もマラソン大会の前日に興奮して眠れないときはこの方法を使います。案外当日は大丈夫なものです。万全な状態で今まで努力してきたことの成果がちゃんと発揮できると良いですね。

薬湯の予定

２月

1	水	紫根	16	木	定休日
2	木	季節の湯(祝い酒の湯)	17	金	玉露カテキン
3	金	レモン	18	土	ジャスミンティー
4	土	ラベンダー	19	日	グレープフルーツ
5	日	甘草	20	月	アロエ
6	月	玉露カテキン	21	火	紫根
7	火	季節の湯(ゆきんこ)	22	水	みかん
8	水	グレープフルーツ	23	木	レモン
9	木	アロエ	24	金	ラベンダー
10	金	紫根	25	土	甘草
11	土	みかん	26	日	玉露カテキン
12	日	チョコレート湯	27	月	ジャスミンティー
13	月	レモン	28	火	グレープフルーツ
14	火	ラベンダー	29	水	アロエ
15	水	甘草			

＊上記は全て入浴剤を使用します。