

# 大黒 タラサの湯の



Daikoku Thalasso Therapie

～海水入浴の効果～

# 効果

## 1 タラソテラピー効果が得られます。

タラソテラピー (Thalasso Therapie) とは？

タラサ (ギリシャ語で海) テラピー (フランス語で治療) を語源とし、日本語では「海洋療法」と訳されています。

海水、海藻、海洋性の気候など、海のすべてを活用しながら、人間の自然治癒力を高める自然療法であり、海水や海のミネラルをたっぷり含んだエアロゾルは体内の細胞の働きを活性化し、心身をよみがえらせ、生活習慣病予防をはじめ、ストレス解消や美容効果等、いろいろな効果が得られると言われています。



## 2 海水の作用。

### 1. 浮力

水中では人間の身体は、アルキメデスの原理によって浮かんだ状態となります。この時、筋肉は非常にリラックスします。なぜなら、陸上では姿勢を維持するために、常に一部の筋肉は緊張を強いられるのですが、水中では緊張する必要がないからです。また、体を動かす時も、関節への負担が少なく、筋力の弱い人や体重の重い人でも、安心して動くことができます。



### 2. 圧力

水中では、水の圧力つまり水圧がかかります。プールの中に立った時、腹部で3～5.5cm、下肢の周囲で1.5cmの圧力がかかります。この圧力によって、血液循環、リンパ循環がよくなります。また、肺も圧迫されるため、陸上より約10%小さくなります。この状態で運動すると、陸上よりも心肺機能を活性化させることができます。

### 3. 抵抗 (粘性)

海水は空気の約800倍の密度があります。そのため、水中で身体を動かすと、海水の抵抗によりゆっくりとした動きになります。その抵抗はスピードの2乗に比例し、早く動かそうとすればするほど、より大きな力が必要となり、ゆっくり動かせば少しの力で動かせます。その作用を応用し、その人の体力に応じて、スピード調整することにより、安全に運動を行うことができます。また、360度どの方向にも抵抗がかかるので、複雑な関節運動のトレーニングにも効果的です。



### 4. 水温

体温と同じくらいの温度34～37度を不感温度といいますが、この水温では、ほとんど違和感なく水中にいらることができます。安心して長時間水中にいても疲れにくいので、十分にリラックスする事が可能です。このように適度に温めた海水には温熱効果があり、血管拡張作用、血液循環促進、リンパ循環促進、自律神経の調節の効果があります。

## 3 海水の成分は？

海水中の主要な成分は塩素及びナトリウムです。また、マグネシウム、カルシウム、カリウムなど多種多様な塩類が海水1kg中に約34g含まれています。これらの成分はイオンの状態にあるため、皮膚を通して体内に移行しやすくなっています。海水の浸透圧により皮膚を通り抜けたイオンは、血管を通過して欠陥のある器官まで運ばれます。例えば、骨カルシウム損血症ではカルシウムが補われると言われています。



## 4 自然環境効果が絶大です。



1. 志布志湾の国立公園内に位置しています。素晴らしい自然環境で紺碧の海を眺めながらの入浴は、気分最高です。大黒タラサの湯で「志布志湾の海」を眺め、のんびり、ゆったり、海浜リゾート気分が楽しめます。磯の香りと波の音、潮風に肌が触れると心地よい気分になり、ストレス解消に効果があります。



2. 入浴した後は、志布志湾大黒で磯料理を！食べて、飲んで、タラサの湯に入ってくつろいで。これはもう人生最高の幸せです。

## 5 特殊入浴効果 (サウナ・露天風呂) があります。



1. 皮膚に刺激を与え、マッサージ効果があります。露天風呂では、ゆっくりと深呼吸をして潮風を吸い込み、海を見ながらお風呂に入れば、タラソテラピー効果がより一層得られ、気分さっぱり、リフレッシュ効果抜群です。

2. マッサージコーナー、休憩室 (リクライニングコーナー) があります。



## 6 長期連浴効果があります。

毎日続けて入浴いただくことにより効果が期待できます。気長にじっくり、タラソテラピー効果で病後回復、皮膚疾患 (あせも、アトピー)、疲労回復、健康増進に役立ててください。★お得な入浴回数券をご利用いただけます。



## 7 海の空気・気候について

### 1. 空気の清浄性

海の空気の特徴として、微生物と病原菌がないことが挙げられます。フランスの調査によると、パリの繁華街で50000/cm<sup>3</sup>もの病原菌が確認されたのに対し、内陸200mでは2000～4000/cm<sup>3</sup>、海岸では150/cm<sup>3</sup>、沖合では0/cm<sup>3</sup>という結果が報告されています。この清浄な環境の下で、潮風に含まれる海水成分を吸気して体内に取り込むことも効果の一つになります。

### 2. 湿度の高さと安定性

海水は太陽の熱によって、常に蒸発し、細かなしずくとなって大気中に浮遊します。このため、海辺の湿度は高く、ほとんど一定です。この高い湿度は、人間の呼吸器や皮膚の粘膜により影響を及ぼします。タラソテラピーのエアロゾル療法は、人工的にこの環境を作り出したものです。海水を霧状にしたもので満たした部屋で呼吸や皮膚から海水成分を吸収するのです。喘息や鼻炎に効果があることが知られています。



## 8 大黒タラサの湯は 上記効果の 総合相乗効果が絶大です！ だからいいんです！

※効果・効用には個人差がございます。

入浴料

大人 1,100円 (税込)  
(中学生以上)

子供 600円 (税込)  
(0才～小学生)

回数券

【10枚つづり】  
8,000円 (税込)

コインランドリー設置してあります。



志布志湾

大黒リゾートホテル

〒899-7101 鹿児島県志布志市志布志町夏井55-15  
TEL (099) 473-0001

<http://www.daikoku-hotels.com>

大黒リゾート 検索