

## 温泉の楽しみと効能

地中から湧出してやがて温泉となる水は、その過程で岩の間を通り抜ける際に鉱物を吸収することがよくあります。その結果がミネラルを多く含んだ温水です。しかし、これは飲用の「ミネラルウォーター」ではありません！ 浸かる（温泉は浸かる為のもので、入浴する為のものではありません）為のもので、日本の人々は、肌荒れや内臓疾患の改善など、温泉にはあらゆる種類の回復や治療効果があると考えています。ほとんどの公共およびホテルの温泉が自分たちの温泉にミネラルが含まれていることを宣伝するのはこの為です。

ミネラルをほとんど、あるいはまったく含まない温泉であっても、ストレス緩和にはとても有効です。日本人は習慣として 10～30 分間ほど首まで浸かり、筋肉と神経の両方をリラックスさせ、ストレスを解消します。温泉街の多くには、座って足を浸すことができる公共の足湯があります。

どのような種類の温泉を見つけたとしても、この習慣を是非ご自身でもお試してください。