

種類に富んだ温泉がある妙高市には、市内在住の温泉ソムリエ、遠間和広氏がおり、訪問客はこの地域の温泉の楽しみ方や正しい入浴法など、ためになる案内が受けられます。温泉初心者の方にも常連の方にも最高の温泉体験を楽しんでもらえるよう、いくつかのアドバイスをご紹介します。

遠間氏によれば、簡単に従うことのできる温泉のルールは、日本の「七五三」の概念です。これは通常、子供たちが通過する伝統的な儀式で、成長過程で健康と幸運を願って行うものです。温泉で言うならば、この概念は、7つの温泉があり、5つの異なる泉質があり、3つの独特なお湯の色があるこの地域に当てはまっています。このルールはまた、お湯のなかでどのように入浴時間を過ごすかというガイドとして使うこともできます。

遠間氏は入浴時に頭に入れておくべき5つのコツを提案しています。まず、温泉に入る前後に、コップ1杯の水を飲むことを勧めています。脱水を防ぐことが大切だからです。2つ目に、温泉に直行してはいけません。浸かる前に、かけ湯をすることが重要です（温泉のお湯を体にかけることで、お湯の温度に体を慣らします）。足の先や、心臓から遠い場所から始め、体をお湯に慣らしていきます。3つ目に、温泉に浸かっているときには、暑さでふらついたりのぼせたりするのを防ぐために、濡れたタオルを頭に置きます。4つ目は、一度に長く浸かるのではなく、短い時間に分けて入ります。そうすることで、それほどのぼせたりすることなく温泉を目いっぱい楽しむことができます。お勧めの時間は、お湯が42℃くらいであれば、3分入って3分休み、というのを全部で3回繰り返します。お湯が少しぬる目の40℃であれば、5分入って3分休み、また8分浸かって3分休み、最後に3分浸かって終わります。

最後に、必ずしも肩まで温泉に浸かる必要はありません。膝から下の脚を熱いお湯と冷たいお湯に交互に浸けるだけでも同様の効果が得られ、疲労を取り除くことができます。遠間氏は、脚や足先に3分お湯をかけてから、3分から5分冷たい水をかけるとい、かけ湯の方法を勧めています。また、体全体を温泉に3分間浸けてから、膝から下の脚や足先に冷たい水を1分間かけるのもよいです。