

温泉の入り方に注意して、上手に利用しましょう



津山ファミリークリニック 医師・所長 田中久也さん

温泉には「身体が温まる」「清潔になる」「心身がリラックスする」などの効果があります。特に、ストレス解消などには大変良いと思います。

一方、温泉に限らず入浴には、血圧や心拍数、血液粘度などにさまざまな影響があります。高齢者を中心に入浴中の急性心筋梗塞などの血栓性疾患発症も報告されていますので、入り方に注意してください。

注意点

- ・入浴することを家族に知らせる
- ・入浴前後に水分補給する
- ・42℃以上の湯に入らない
- ・水位は胸まで(半身浴)
- ・飲酒後は入浴しない など

温泉療養をしてもよい病気・症状があれば、温泉療養してはいけない病気・症状もあります。自己診断や自己流では効果の出ないことがありますので、治療を目的とする場合は医師に相談しましょう。

安全で清潔、そして低料金です。

ゆ

皆さんのお越しを、お待ちしております。

「百々温泉」「ウッディハウス加茂」は、屋内ゲートボール場やテニスコートなどの体育施設が多数ある加茂町スポーツセンターに隣接しています。

お湯はめぐみ荘と同じく美肌づくりの湯として知られている「百々温泉」です。

この特徴は、お湯から上がってから、木の香りに包まれながら食事をを楽しむことができることです。

また、宿泊もでき、加茂地域の特産品などの土産物を購入することもできます。



ウッディハウス	めぐみ荘
住所 加茂町中原5日	住所 加茂町小中原143
電話 42-4466	電話 73300
泉質・効能 めぐみ荘と同じ	泉質 単純弱放射能泉(低張性弱アルカリ性冷鉱泉)
浴槽 内湯(男女各1)	効能 神経痛、筋肉痛、冷え性など
時間 午前11時～午後8時	浴槽 露天風呂・普通浴槽・マッサージュ浴槽・薬湯・機能回復訓練用歩行浴槽(男女各1)、サウナ(週ごとに男女入れ替え)
料金 大人400円、小学生200円	時間 午前11時～午後9時
休み 第2・第4水曜日(祝日の場合は翌日)、12月30日(火)	料金 中学生以上(市内) 300円、(市外) 500円、3歳～小学生(市内) 150円、(市外) 250円

「めぐみ荘」は、加茂の山々に囲まれた倉見川のほとりにあります。

「百々温泉」は、美肌づくりの湯として知られており、透明でやわらかく刺激が少ないのが特徴です。

浴槽は普通浴槽のほか、泡の出る「マッサージュ浴槽」やエスやシヨウブなどの成分が入った「薬湯」、「露天風呂」、深さ90cmの「歩行浴槽」で多彩に楽しめます。

入浴後は、広いラウンジや和室でくつろぐことができます。また、大広間や会議室、ビリヤード室もあり、グループなどでの利用にも便利です。(ラウンジは無料)

めぐみ荘	ウッディハウス
住所 加茂町小中原143	住所 加茂町中原5日
電話 73300	電話 42-4466
泉質 単純弱放射能泉(低張性弱アルカリ性冷鉱泉)	泉質・効能 めぐみ荘と同じ
効能 神経痛、筋肉痛、冷え性など	浴槽 内湯(男女各1)
浴槽 露天風呂・普通浴槽・マッサージュ浴槽・薬湯・機能回復訓練用歩行浴槽(男女各1)、サウナ(週ごとに男女入れ替え)	時間 午前11時～午後8時
時間 午前11時～午後9時	料金 中学生以上(市内) 300円、(市外) 500円、3歳～小学生(市内) 150円、(市外) 250円
料金 中学生以上(市内) 300円、(市外) 500円、3歳～小学生(市内) 150円、(市外) 250円	※お得な回数券あり
販売 タオル、バスシャワーキャップほか	無料休憩室 あり
休み 月曜日(祝日の場合は翌日)、12月31日(水)	住所 加茂町小中原143

グリーンヒルズ津山温泉「グラスハウス」

グリーンヒルズ津山の丘にあるグラスハウス。グラスハウスのプールのうち、ジャグジーなどには「グリーンヒルズ津山温泉」の源泉水を約50%使用しています。

この特徴は、光あふれ、開放的な雰囲気の中、水着で温泉に入れるところです。リラクゼーションプールでは、座ったまま背中に水流を受けることのできる「椅子ジェット」や打たせ湯のような「ネックシャワー」、寝湯があります。また、3種類のサウナやレジャープールもあり、多彩な楽しみ方ができます。

また、定期的に開催している水中腰痛体操や水中ウォーキングなど、水中運動のレッスンを入館者は無料で受講できます。



グラスハウス
住所 大田512
電話 140
泉質 単純温泉(低張性弱アルカリ性低温泉)
効能 神経痛、関節痛、筋肉痛など
温泉利用プール 露天ジャグジー、ジャグジー、リラクゼーションプール(椅子ジェット、ネックシャワー、寝湯)
時間 5月までの営業時間は平日 午前11時～午後9時、土曜日 午前10時～午後9時、日曜・祝日 午前10時～午後8時
料金 大人1200円、小学生600円、障害者600円、60歳以上の人800円
※団体料金やナイトタイム料金あり
販売 タオル、水着、スイミングキャップほか
休み 火曜日(祝日の場合は翌日)、12月30日(火)～1月1日(祝)

利用者の声



自分たちに合った通える温泉

山本 正夫さん つや子さん夫婦(安岡町)

妻と二人で「めぐみ荘」へほぼ毎日通っています。めぐみ荘が休みの日は「あは温泉」へ行っています。共通して良いところは、まず、お湯がきれいなことです。東北の温泉にいろいろ行ってみましたが、1番だと思えます。次に市民料金もあり安いです。頻繁に通っているので助かります。また、従業員の対応も感じ良く、静かな環境の中で、ゆったりと気持ちよく利用できます。

めぐみ荘の「歩行浴槽」は、しっかりとした手すり付き、腰の高さまである湯の中にジェットの水流が出ています。二人とも以前、脚や腰が悪くなったことがあり、足腰に負担が少ない温かな湯の中で楽に運動ができるので、必ず入ります。ここに始めて4年になります。足腰が痛くて動けないということがなくなりました。

お湯から上がってほわかほか温かさが続くので、とても気持ち良く、幸せな気分になります。