



ライフ・イズ・ウエルネス  
～LOHASに暮らす～

#1

# 石に癒されるってどんな気分？ 岩盤浴で体の芯から美しく…

新しいライフスタイルを模索する現代人にとって、“Lohas”（ロハス）という言葉はとても魅力的な響きです。私たちの理想とする姿が、そこから見つかるような気がしませんか？心や体の健康に役立つ身近なテーマを取り上げていく新企画が今回からスタートします。第1回は美容・ダイエットにも評判の「岩盤浴」を体験。石に癒されるってどんな気分？



## 噂の岩盤浴を読者モデルが体験！ 寝そべるだけで「第二の汗」が…

サウナはちょっと苦手という女性に、いま人気なのが岩盤浴です。サウナのように部屋全体が高温でなく、心臓への負担や体力の消耗も少ない。無理なく気持ちよく続けられるからでしよう。

でも低温で温められた石の上に寝そべるだけで、そんなに体にいいの？

訪ねたのは大津市の京阪島ノ関駅前にある「スリム・パワーズ」。岩盤浴ではさまざまな鉱石の名を耳にしますが、こちらはラジウム。湯治場で有名な秋田県の玉川温泉と同じ成分で、床全面に貼られたセラミックのプレートから発する熱が、体の芯から温めてくれます。

「いまの生活スタイルは汗をあまりかきません。食べ物や生活習慣の変化で知らないうちに有害物質が体内に溜まると、体がどんどん冷え、疲れやすくなります。これが普通かなと思っても、実は本来の自分の体ではないのです。石のもつ自然の力で体を温めて、たつぷり汗をかくことで、本来の体に戻してあげるのです」と代表の笠川道子さん。

入浴法はカンタン。床にバスタオルを敷いて寝ころぶだけ。砂時計で時間を見な

がら、つつ伏せになったり、仰向けになったり。途中で休憩を入れて水分をたつぷり補給します。そして再び入浴。これを何度か繰り返しします。

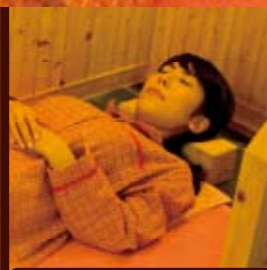
するとたちまち全身から大量の汗が噴き出します。でもこの汗がベトベトしたものでなく、サラサラしているから不思議。これがスポーツやサウナでかく汗とは違う「第二の汗」なのです。

## Steps!!



4

休憩のために浴室を出て、更衣室にあるラドン水で水分を補給します。これでさらに代謝がアップ!



2

岩盤は50℃、室温は42℃に設定。石の床にバスタオルを敷いて、まずうつ伏せに寝ころびます。時間は砂時計で計って約5分。



1

店にはパジャマ、バスタオルのレンタルセット(500円)がありますが、もちろん持参すれば無料です。



3

今度は仰向けになって約10分。どんどん汗が噴き出てきます。



5

5分ほど休憩したら再び入浴。2,3,4を2～3回繰り返します(これは基準で自分の体調に合わせて自由に調節してください)。



### After Talk



読者モデル  
森永真由子さん(大津市在住)

善をしたいと思われただけなら、週に一回のペースで来ていただけた方が実感されるかなと思います。体が元気になると毎日の生活に意欲が湧いてきますし、お化粧のりもいいでしょう。元気な体、美しい体で、心も元気になる。心と体は別々じゃなくて一体なんですよ。

森永〇 岩盤浴で注意すべきことはどんなことでしょうか。

笠川● 自分で気持ちよく汗をかける状況にして、体に変調がみられる場合は決して無理しないこと。人によって体質が違いますので、ご自身にあった入浴法を考えてください。日常的に通院や治療されている方、持病があつて健康上ご心配のある方は事前にお医者さまにご相談ください。

元気な体、美しい体になると、暮らしに活力が湧いてきます。

森永〇 普段あまり汗をかかないんですけど、すごい汗をかいて嬉しかった。汗がベタベタしてなくて、けっこうサラツとした感じで気持ちよかったです。

笠川● スポーツやサウナの汗は塩分を出すのでベタベタします。岩盤浴では自分の肌から水分と脂分を絶妙なバランスで出し、それが混ざって乳化するため天然クリームがつくれるのです。入浴後はシャワーで洗い流さず、そのまま肌をサツと拭くだけでいいですよ。

森永〇 私はひどい冷え性で、漢方薬を飲んだりしているのですが、岩盤浴に通ったら少しは改善できるでしょうか。

笠川● 体の芯からケアできるので、体質改



「スリム・パワーズ」代表  
笠川道子さん

### 読者モデル募集中!

特集「Life is Wellness」の撮影に協力いただける読者モデルを募集しています。参加ご希望の方は、下記を参照の上、どしどし応募ください。

- 参加資格/K E I B U N友の会会員で20~30代の女性(自薦、他薦を問いません)。取材先まで直接来ることができ、取材日に合わせていただける方。
- 取材予定日/基本的に平日となります。
- 応募方法/下記の資料を同封のうえ、ご応募ください。①住所②氏名③会員番号④年齢⑤電話番号⑥写真(お一人で写っているもの)
- 宛て先/〒520-0041 大津市浜町1番38号 株式会社しがぎん経済文化センター 読者モデル係



※採否は係から追って連絡させていただきます。  
※ご応募いただいた方の氏名、住所などの情報は、誌面以外には一切使用いたしません。

### ラジウム岩盤浴 スリム・パワーズ

京阪島ノ関駅前の交差点にあり、ショッピングや仕事の帰りでも気軽に立ち寄れる利便性、リーズナブルさが女性に人気。岩盤浴の浴室は5床で事前予約がおすすめ。他にオプションとして、フェイスエステ、ヘアサロンには和漢植物ヘアカラーなど新メニューも充実。火曜日にはホット岩盤浴ヨガも開催。「土曜日は男性の方もOKです。ペアで来られる方もいらっしゃいますよ」と代表の笠川さん。受付ロビーには最新のエクササイズマシン(Vバランス)やデトックスマシンがあるので試してみたいかがでしょう。

### DATA

大津市島の関7-13(京阪石坂線島ノ関駅前)  
077-525-7779  
<http://www.slim-powers.com/>  
10:00~22:00 不定休  
※土曜日は男性も可。  
入浴料(60分)一般1,800円(新規の体験入浴は300円OFF)  
フェイスエステ 一般2,500円(岩盤浴とセットで3,300円)  
ヘアサロン カット2,800円、和漢植物ヘアカラー3,000円~(体験料金)  
※会員登録(500円)されると割引サービスがあります。



## デトックス、ホルミシス、リラクゼーション… 岩盤浴の効果はこんなにあるのです!

普段、汗をかく機会が少なくなった私たちにとって、岩盤浴の汗の量にはびっくりです。「第二の汗をどれくらい出せるか。それが岩盤浴の大きな目的です」と笠川さんはきっぱり。

まず、体を温める効果があるので、肩凝り、腰痛などの症状をもつ年配の方

や、冷え性、便秘などでお悩みの女性には特におすすめです。もちろん肥満気味の方も続けることによってダイエット効果が期待できるでしょう。

いま大いに注目されているのがデトックス(解毒)効果です。遠赤外線によって体内の温度が高められ、皮脂腺に溜まっ

ている老廃物や有害物質を、汗とともにじっくり流し出してくれるのです。皮膚も毛穴もきれいになり、肌が少し若返ったような気分。

そして、ラジウムの放射線によるホルミシス効果。放射線と聞くと危険なイメージが付きまといますが、微量の放射

### デトックス効果

遠赤外線がカラダの芯まで深く浸透し、体内の温度を上昇させることで細胞を活性化し、血液の循環を良くします。そして汗腺、皮脂腺から老廃物や有害物質を排出。美肌効果も得られます。

### ホルミシス効果

鉱石の微量な放射線・熱が刺激を与え、体内に新しい細胞を増やすなど新陳代謝が促進されます。これによって免疫力、自然治癒力を高めます。

### リラクゼーション効果

放射線の電離作用によってマイナスイオンが発生します。これが脳を刺激し、ホルモンの分泌を促進。森林浴をしているようなリラクゼーション効果があります。

### 抗酸化機能

ラジウムが熱によって気化したラドンガスを、口呼吸、皮膚呼吸で体内に吸収すると抗酸化機能が上がり、老化や生活習慣病の原因といわれる活性酸素を消去します。

「休憩では水分をしっかり摂ってください。備え付けのラドン水にはラジウムの石が入っていますので、常にラドンガスを発生させています。これが水に溶け込んでいて、発汗の相乗効果が得られるのです」

汗をたっぷりかいて気分もリフレッシュ!入浴後は疲れも吹き飛び、肌もきれいになったような清々しい感覚です。肌寒い季節、まずは体を温めに出かけてみませんか。

線は人体の細胞を活性化し、自然治癒力や新陳代謝を向上させます。また、放射線の作用でマイナスイオン、ラドン

ガスが発生し、森林浴のようなリラクゼーション効果も得られるのです。ラドンガスを吸収すると、老化や生活習慣病の原因といわれる活性酸素を消去する抗酸化機能が上がることもわかってきました。

