

今、必要なのは
マスク・手洗いの**予防、**
プラス
免疫力UP
です。

元湯・憩の湯の特徴

1. **免疫力を高めるラジウムを**
豊富に含んでいます

2. **地下1,000mから自噴する**

天然温泉水なので
数値化できない“力”を
含んだ活力あふれる
温泉です。



そうづ峡温泉の3方(方法)よし!とは

1. **入ってよし**

《温熱効果》

- ◆血行促進
- ◆新陳代謝の促進

2. **飲んでよし**

《飲用効果》

飲用することで温泉の薬効成分を
そのままカラダに取り入れる療養法です

3. **吸ってよし**

《ホルミシス効果》

(吸入が最大の特徴)

※ホルミシス効果とは?

- ・痛んだ細胞を修復する力(自然治癒力)を高めます
 - ・活性酸素がカラダの老化や病気の原因をつくります。
- ラジウムのホルミシス効果は、増えすぎた活性酸素を減らし、カラダのバランスを整えます

県内唯一の温泉利用指導者
吉本 辰夫から皆さんへ

今までに経験したことがない事態が、日本はおろか、世界中に、
不安と心配の大きな影を落としています。

こんな時は正しい情報を入手して、落ち着いて行動してください。

マスクがなくてもできる予防はあります。

そして、そうづ峡温泉が皆様に対して出来ることが、
今回お伝えしている免疫力を上げることです。

やまない雨はありません。

今できることに集中し、少しでも日々を明るく過ごしてゆきましょう。

新型コロナウイルス対策にはマスク、手洗いの
予防以上に**免疫力を上げる事**が大事です。

まず**睡眠は7時間以上が理想的**
(最低でも6時間)

さらに
睡眠の質を
上げる為に

■食事は2時間前には済ます
■入浴は就寝90分前がベスト
(23時に寝るなら、21時には入浴を済ませましょう)

次に**室内の湿度を50%以上**に

さらにおすすめは、ラジウム温泉水を加湿器の水としてご利用いただくこと。
ラジウム温泉水を飲用する際は、煮沸してコーヒーや炊飯の水などにご利用ください。
(生水としてのご利用はお控えください)

そして**笑顔(笑うこと)**

3本の矢でウィルス対策を万全に!

3時間でもラジウムで満たされた部屋にいれば、
3時間ラジウム温泉に入ったの**同等の効果**で
免疫力が上がります

1日5回以上笑うことでNK細胞(ガン細胞を
駆逐するナチュラルキラー細胞)が活性化します

注意! 心配・不安・ストレスは免疫力を下げてしまいます