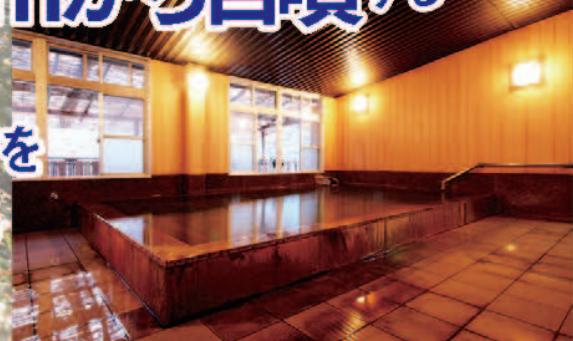


今、必要なのは マスク・手洗いの予防、 プラス 免疫力UP です。

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応して出来ることが、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。

新型コロナウィ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時前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)

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と同等の効果で
免疫力が上がります

そして**笑顔(笑うこと)**

3本の矢でウィルス対策を万全に!

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