砂むし温泉

sand bath
SUNAMUSHI ONSEN



岩盤浴処

stone esthe
ストーン・エステ



鹿児島 砂むし温泉

指宿白水館



■営業時間　6:00~8:30／15:30~22:00
■入浴料　大人 1,540円
　　小人 1,100円

砂むし温泉の入り方

1 受付で、砂むし専用ゆかたとタオルを1枚お取りください。



2 脱衣場で下着をお取りになり、素肌に直接専用ゆかたをご着用ください。
大浴場の中を通り露天風呂の先に砂むし温泉がございます。



3 浴場内では、係員の指示にしたがい、ご利用ください。





4 ご入浴後は、露天風呂横のシャワーで砂を十分にお洗い落としの上、露天風呂、温泉サウナ、大浴場で指宿温泉をお楽しみください。

岩盤浴処
stone esthe
ストーン・エステ

美容にいい、健康にいい
身体の中から元気になる『岩盤浴処』。

■営業時間　6:30~23:00
■入 浴 料　1,100円(税込)
■受　　付　内線812番

入浴方法

●用意するもの(受付に用意してあります。)
水分補給用の『飲料水』(入り口前の神黒石水をご利用ください。)
全身浴の際、敷物として利用する『バスタオル』
汗を拭く『フェイスタオル』

全身浴（5~20分）

1.腹ばいになって『5~10分』入浴します。
神黒石の心地よい温度が全身に伝わってきます。



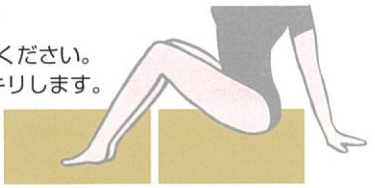
2.仰向けで『5~10分』入浴します。



3.水分補給をしながら、『3~5分』休憩します。
4.「もっと…」という方は。全身浴(1~3)を繰り返し
※無理は禁物です。ご自分の体調と相談しながら入浴してください。

足浴（数分）

神黒石の上に足をのせてください。
足のむくみがとれ、スッキリします。



砂むし温泉
sand bath
SUNAMUSHI ONSEN

しら波の
下に熱沙の
隠さるる
不思議に逢へり
揖宿に來て
（与謝野晶子）



世界で唯一の「砂むし温泉」

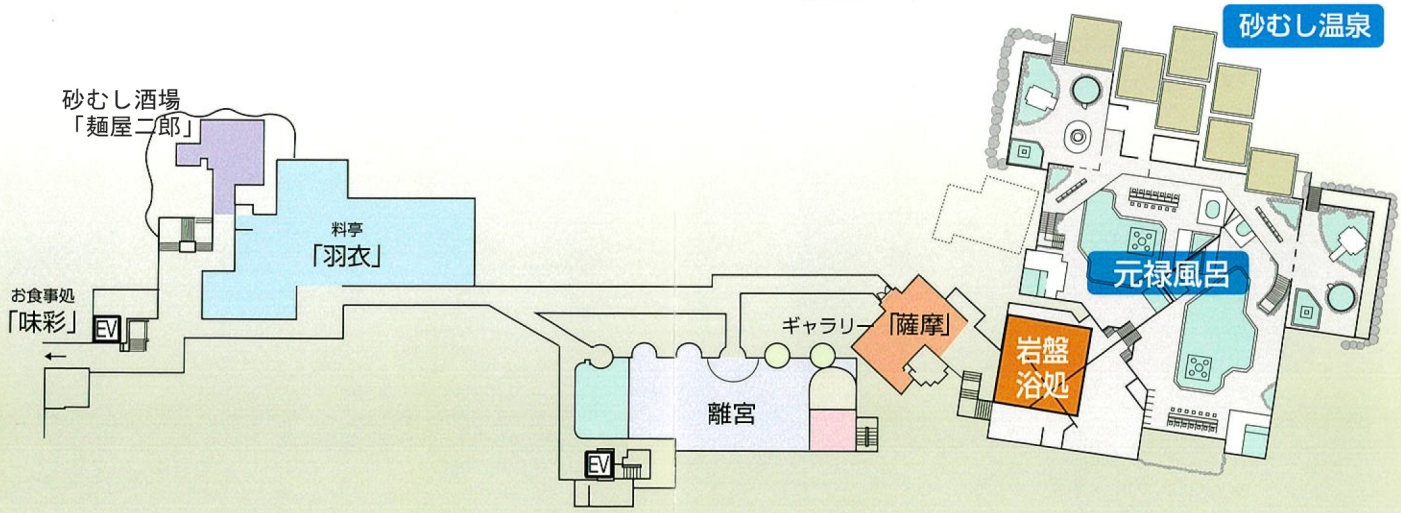
【砂むし温泉】は、砂の中で温浴するという、世界でたったひとつの温泉です。専用の浴衣を着て、砂の中に身を沈めると、まさに天然のサウナ…。全身から汗が吹き出し、砂から出ると何とも言えない爽快感があります。また、その歴史は古く、天保14年（西暦1834年）に編纂された「三国名勝図会」には、その素晴らしい効果が記述されており、300年もの昔から人々に語り継がれたその効能は、今日では医学的にも高い効果が実証され、美容にも良いといわれています。

こんな方にオススメです。

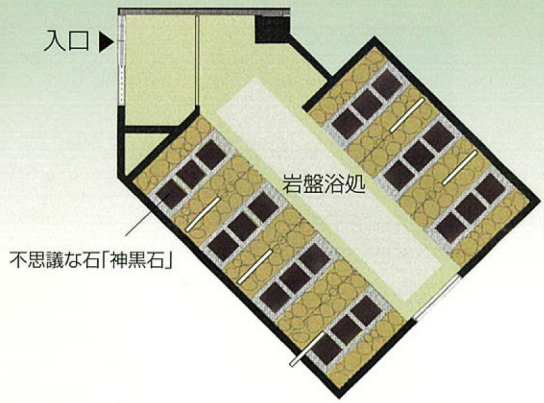
【砂むし温泉】の効能

神経痛・リウマチ・腰痛・関節痛・骨折・脳卒中後麻痺・むちうち・やけど・虚弱児・アトピー・痔・ぜんそく・糖尿病・胃腸病・月経障害・不妊症・貧血・冷え性・便秘・肥満・全身美容にお役立てください。

（注）高血圧（180/100mmHG以上）・心臓病・不整脈・狭心症・肺疾患・妊娠中・生理中・炎症・発熱の方はご遠慮ください。







岩盤浴の効果

1.『遠赤外線とマイナスイオン』で、身体の内側から温まる。
2.『40℃前後の定温サウナ』だから、無理なく発汗する。
3.『ヒーリング音楽』で、心もリフレッシュ。

●『岩盤浴』は多量の汗をかきますが、入浴後のシャワーを必要としません。タオルで汗を拭くだけの簡単入浴です。

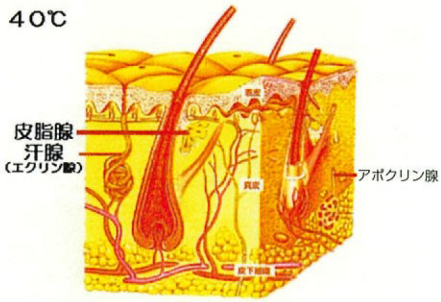
発汗作用に違いあり!!

90～100℃の高温サウナと37～40℃の『岩盤浴処』では身体を温めるメカニズムと出る汗の成分が全く違います。



高温サウナ

高温の空気から熱を伝える伝導熱汗腺から出る汗の高温サウナは水分が99.5%で塩分やアンモニア、カリウムなどを含み、気温の上昇や普通の運動で出る汗と同じで、発汗による気化熱で体温を36℃～37℃に保つために出る汗です。



岩盤浴

神黒石の岩盤浴が、身体にあたったところで急激な分子運動を起こして熱に変わる遠赤外線の輻射熱が、身体の内部に浸透して暖めます。

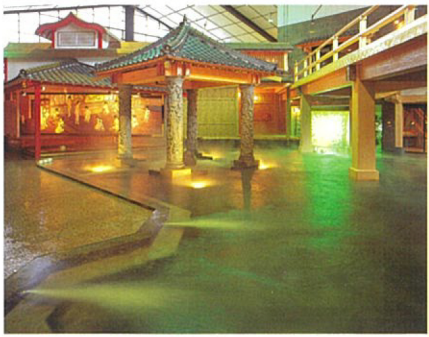
皮脂腺・アポクリン腺から出る汗は…

脂肪、中性脂肪、コレステロールなどの他に鉛、カドニウム、水銀など有害な重金属やダイオキシン、PCBなど有害な化学物質を含む老廃物を身体の外に出す働きがあると言われています。

不思議な石「神黒石」
(ブラックシリカ)

【岩盤浴処】の秘密は、『神黒石』。北海道檜山郡上ノ国山中で産出される黒い天然鉱石で、古来より人々を癒す石と知られ、アイヌの人の間では『神黒石(痛み取り石)』として重用されてきたこの鉱石は、常温で遠赤外線やマイナスイオンを多量に発生し、その優れた特性を利用すれば、温熱効果などで人間が本来もっている自然治癒力を高め、身体を内側から温めて、血行をよくし、細胞の働きを活発にできると考えられています。

元禄風呂



日本のお風呂の歴史を再現しました。

樽風呂・浮世風呂(女性)・花魁風呂(男性)・泡泉・日本橋・大浴殿・江戸桝榴風呂・露天・うたせ・釜風呂

『薩摩伝承館』



ここに来れば"薩摩"がわかる。

薩摩伝承館は、お客様を日本の心で迎え入れる、おもてなしの空間であることはもちろん、全国へ向けて鹿児島の文化を発信する多目的施設です。

鹿児島 砂むし温泉

指宿白水館

〒891-0404 鹿児島県指宿市知林の里

TEL 0993-22-3131

FAX 0993-23-3860

大阪営業所 ☎06-6227-8123

福岡営業所 ☎092-419-1160

鹿児島営業所 ☎099-226-4171

ホームページ https://www.hakusuikan.co.jp/