

宇都宮病院 院長・温泉ソムリエ 宇都宮宗久の

紀泉温泉修験道とサ道のススメ

花山温泉

薬師の湯



僕が紀泉温泉修験道を始めるきっかけになった「花山温泉 薬師の湯」は、ご近所ということもあり当院やなるコミとのコラボ企画や忘年会等いつでもお世話になっております！花山温泉は、関西最強の高濃度炭酸鉄泉で血流を促進し、入ってまもなく身体が温まりだし出てもしばらくポカポカが持続する本当に良いお湯なんです。含二酸化炭素・鉄・カルシウム・マグネシウム・塩化物泉で赤茶色のサラッとした肌触りです。湧出量は毎分124リットルで湧出時は無色透明らしいですが、鉄分が酸化して赤茶色になるんでしょうね。飲泉もでき、マグネシウムが入っているので便秘の方には便を軟らかくする作用があり良いと思いますが、腎臓が悪いと言われている人は要注意です。

お風呂は小さな露天風呂、内風呂と26度の源泉内風呂・普通のお湯の超音波気泡風呂、そしてもちろん高温ドライサウナもあります。温泉と冷泉を繰り返し入浴すると、言いようのない多幸感が

更衣室は昔の銭湯を感じさせるロッカーで大変風情があります。土・日は他府県の車で駐車場はいっぱい。ファンとしてはなるべく昔ながらを残しておいて欲しいと思う次第です。

○営業時間 8:00～23:00（現在時短で22時まで）

○定休日木曜朝10時より休館

○日帰り入浴は大人1100円（17時から850円）



週末は、温泉とサウナで自律神経を整えませんか？



花山温泉から徒歩3分 宇都宮病院 院長・理事長
(医学博士・温泉ソムリエ・高齢者入浴アドバイザー)

紀泉温泉修験道に参加し、和歌山の温泉はほぼ行き尽くし、現在宇都宮病院サ道部(サウナ道を極める部)を立ち上げ、サ法を提唱

サ法 (宇都宮病院サ道部サウナの入り方)

*必ず1リットル以上の水を用意しこまめに飲むべし

其の1：全身を洗い身を清め汗が出やすい状態に

其の2：温泉で温まりウォーミングアップ

④水風呂の温度確認を行っておく

其の3：いよいよサウナ室へ

当日の健康状態と施設のサウナの温度をみながら

5分～12分存分に汗をかくまで入る

其の4：かけ水をして水風呂に2～3分程度入る

(⑤5分以上入ると体が動かなくなる危険あり！)

其の5：身体についた水を充分拭き椅子などに座り5分程度休憩。

其の3～5を3回以上繰り返します。

★椅子に座って休憩をした時に、ふわふわとした多幸感が感じられるポイントが

⇒それが『整ったあ』の瞬間です！

医療法人久仁会 宇都宮病院

〒640-8303 和歌山市鳴神505-4

073-471-1111

<http://www.utsunomiya-hospital.com>