



句碑歌碑の道やまび(こ)通り

温泉地で
ウォーキングが
必要な理由

温泉で温められたカラダの体温は、ウォーキングにより、体の筋肉を動かすことで、ずっと維持することができます。



霊峰 五頭山
空海開山千二百年

一ノ峰 観世音菩薩
二ノ峰 薬師如来
三ノ峰 不動明王
四ノ峰 毘沙門天
五ノ峰 地藏菩薩



カラダも心も気持ちがいいから 連泊したい人が増えています。

あまり有名ではないけれど、近頃は少し人気の五頭温泉郷。里山の緑の中に点在する日本の温泉地の原型を残した静かな風情と疲れたカラダによく効くラジウム温泉が喜ばれています。温泉街の周りには、大切に受け継がれてきた森が広がり、

水の音や鳥の声、降り注ぐ木漏れ日が、身も心も元気にしてくれます。何となく調子の悪い時や、カラダの疲れが溜まってしまった時、病後の体力回復など、暮らしの中の温泉として古くから利用されてきました。大正時代には、一ヶ月以上滞

在する湯治場として利用されていましたが、近年では、体調を整えるために季節の変わり目ごとに、連泊でゆっくり過ごす人々が増えています。カラダも心も気持ちが良いラジウム温泉は、あなたの“かかりつけ湯”としてお役に立つでしょう。

知って得する 吸う温泉 ラジウム温泉の御利益



出湯温泉 弘法の足湯



村杉温泉 薬師の足湯

病気にならない体をつくる3つの方法

- 温泉で免疫力向上
- 新鮮な健康志向の食事
- 神さま仏さまの御利益

◆温泉で免疫力向上
現代における温泉の役割は、自己免疫力(自然治癒力)を高めることが一番大切な役割です。病気になりにくい(生体リズムに乱れの無い)健康な体を維持するためには、現代医学や薬に頼るばかりではなく、ラジウム温泉で免疫力のある体を作ることが大切です。

意味だけではなく、一番栄養価の高い時期でもあります。伝統的に受け継がれてきた料理は、食べ物の旬に合わせた料理法で、最も体にいい食べ方なのです。

◆新鮮な健康志向の食事
新鮮な野菜と魚を食べること。肉料理主体の欧米型の食事を見直しましょう。食べ物の「旬」とは、一番美味しい時という

◆神さま仏さまの御利益
由緒正しい温泉の高台には必ず健康祈願の薬師如来が祀られています。五頭温泉郷に宿泊するときは、まず最初にその薬師如来さまへ感謝のお参りをすれば、きっとご利益があるはずですよ。



今板温泉 湯本館



五頭の里山野菜料理



村杉温泉 薬師堂

五頭温泉郷のラジウム温泉は、温泉法上の分類では「放射能泉」に属し、専門的には気体のラドンが含まれる「ラドン泉」と、ラジウム塩が含まれる「ラジウム泉」とに分類される。五頭温泉郷は気体のラドンが多く含まれる温泉であり、正確には「ラドン温泉」に分類されます。

気体のラドンは、温泉の湧出時に空気中に飛散するため、温泉水中よりも空気中に多く存在するのです。そのため、飲用よりも、入浴や吸引によって肺から吸収され血液循環に入り、全身にラドンが行き渡るため、吸引が最も効率的といわれています。



ラジウム温泉は、湯気を吸う温泉