

# 炭酸泉の魅力と効能、そして入浴法

# バーデ通信

令和元年  
8月吉日

健康パークあざい

(バーデあざい)

長浜市野瀬町828

0749-76-1126

## 炭酸泉できれいになって癒される心と体

今回はシュワシュワの泡の不思議な力のお話です。バーデあざいで最も人気があるのが、

シュワアと細かい泡が身体にまとわりつく「炭酸泉風呂」です。別名ラムネの湯とも呼ばれ、その泡は家庭用入浴剤の10倍、コーラの3分の1という高濃度の炭酸ガス(二酸化炭素)が溶け込んでいます。このお湯



着していきます。この泡が、お湯に溶けずに残った炭酸ガスです。それが皮膚から吸収されると、皮膚に近い毛細血管や細動脈に炭酸ガスが染み込んでいき、酸素欠乏症と勘違いした身体はもっと酸素を運んでく

るようと毛細血管を拡張させ血流を良くします。その結果、末梢神経、毛細血管が刺激され、皮膚疾患の改善に役立つと言われています。

## ベビースイミング開講

8月13日(火)は通常営業

毎週火曜日が休館の健康パークあざいですが、お盆の8月13日(火)は特別営業をするとのことです。

バーデあざいにて、ベビースイミングを開講いたしました。ベビースイミングは幼児期の運動神経の発達に良いとされており、子どもの運動神経の発達は生まれてから6歳頃までに90%、12歳までにほぼ100%決まるとされています。特に、幼児期から児童期までは神経の発達が著しく、この時期に水の中で体を動かす感覚を覚えると一生忘れることはありません。さらにベビースイミングは赤ちゃんを重りとしてお母さんの産後の運動としての目的もありますので、双方に効果のあるプログラムとなっています。

日時：月曜日、木曜日(月4回)

10時15分～11時00分

会費：4500円(体験：440円)