

入浴中も、そのあとも、みんなで温泉入浴ストレッチ



tsukarudake ja

mottainai



karada ga
nobiru to
kimochiii....



〔問〕新温泉町役場企画課おんせん天国室
〒669-6892 兵庫県美方郡新温泉町湯990-8
Tel.0796-99-2615 Fax.0796-92-2044



ストレッチ動画配信中！
◀詳しくはコチラ

yattermiyo!

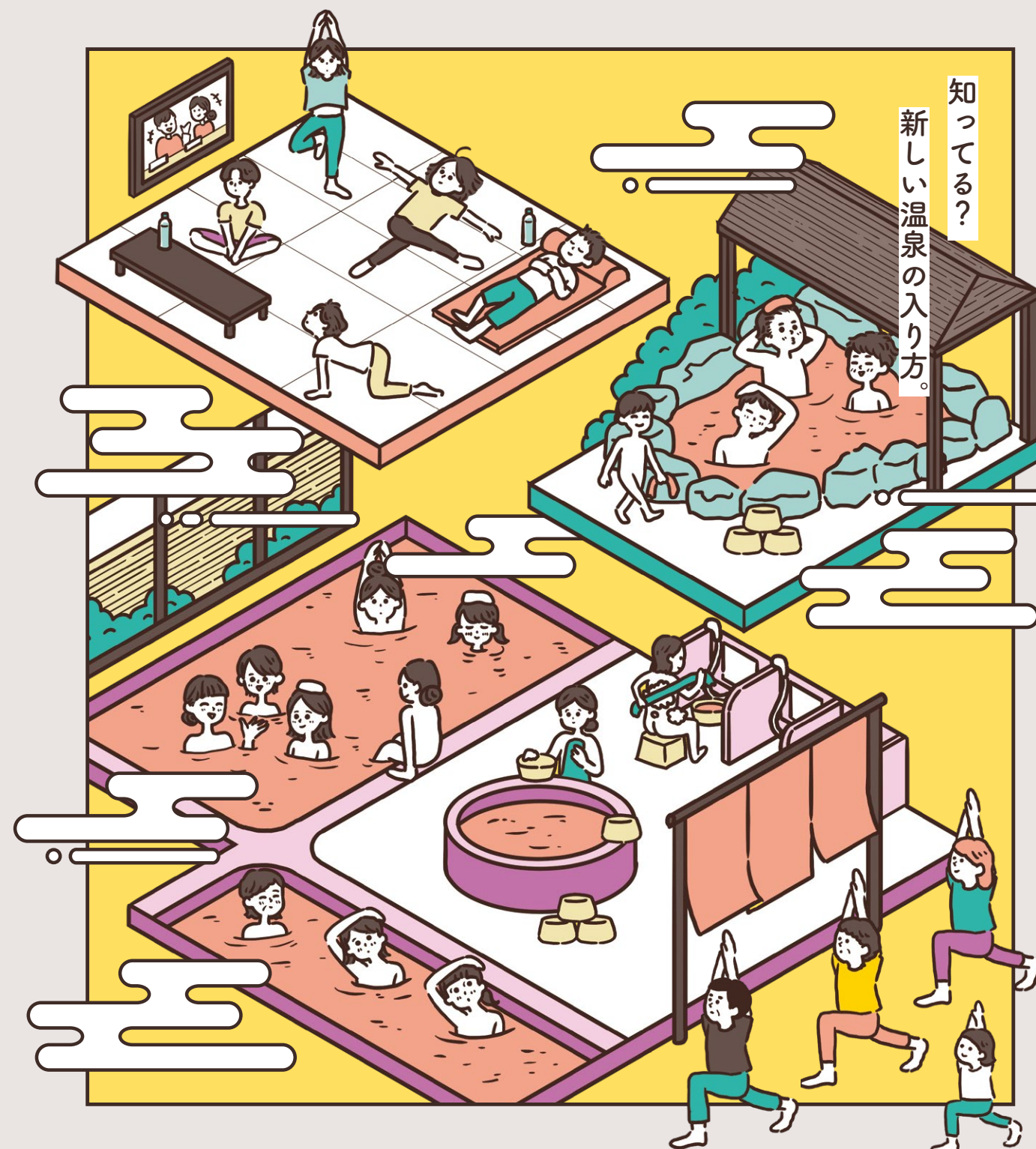
発行：新温泉町役場企画課おんせん天国室
監修：株式会社 5-RELAX
〒535-0013 大阪府大阪市旭区森小路 2-1-1
サンコー第1ビル 1F

2022.3月発行

新温泉町

温泉入浴ストレッチ

つかうだけじゃもったいない



温泉ストレッチ & リフレッシュ

このパンフレットには、温泉入浴にストレッチや運動をプラスすることで健康維持や運動機能の向上を目的とした新温泉町の新たな温泉活用法を掲載しています。
公共の温泉施設やお宿など大きな浴槽で実施することをオススメします。
“誰でも出来る内容”となっていますので参考にしてみてくださいね。



温泉 × 健康 × 運動 つかるだけじゃもったいない！
本場“おんせん天国”の新しい湯治スタイル「温泉入浴ストレッチ」



兵庫県新温泉町には3カ所の特徴的な温泉があり、豊富で新鮮な温泉が湧出し、生活の一部となっているまさに、おんせん天国なのです！

古くから湯治場としても利用されていたため、健康を目的に訪れる人もいました。
もちろん入浴だけでも様々な効果は得られます。

しかし、その入浴時間を有効活用することで
もっと健康になれるとしたら…

そう考えた結果、
温泉の効果と運動をかけあわせた、

温泉入浴ストレッチを考案しました。

健康的で生涯動ける身体作りや
スポーツパフォーマンスの向上を目的に
実施していただけます。

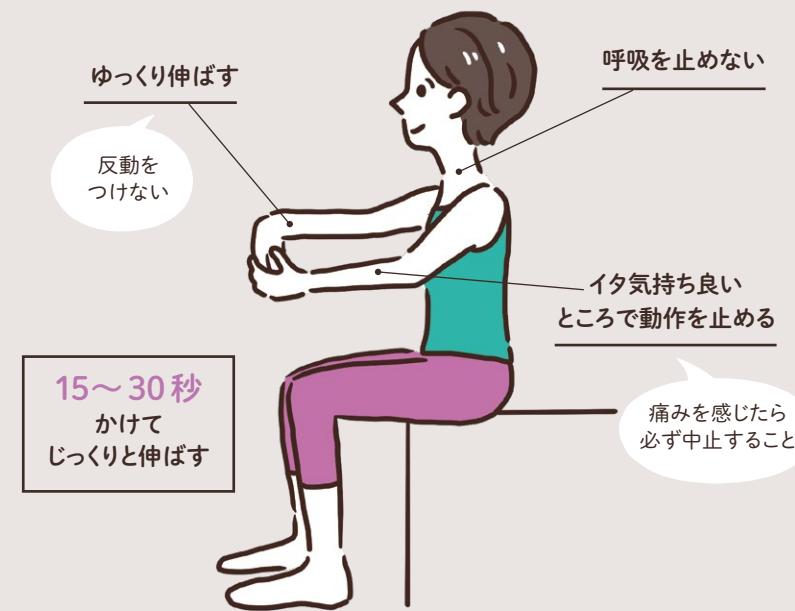
ストレッチの効果とは？



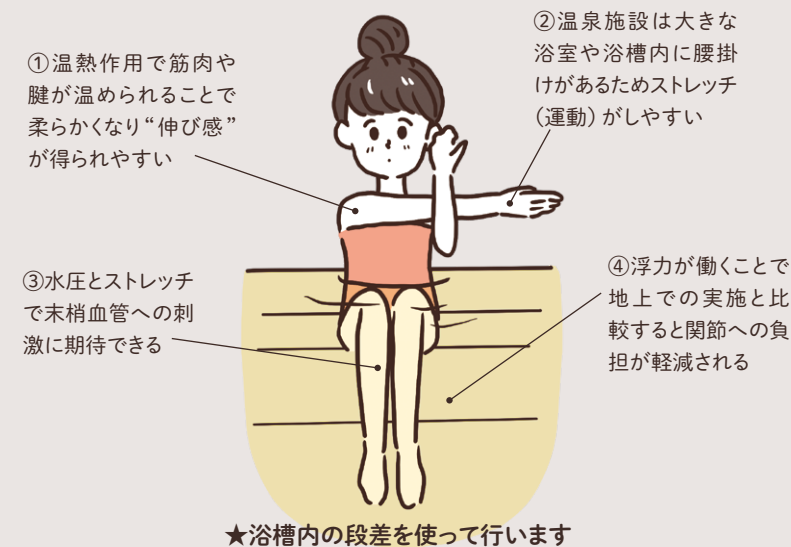
そもそもストレッチって何？

筋肉や腱を伸ばして柔軟性を高めようとする行為のこと。

1 ストレッチのポイント



3 温泉とストレッチの相性が良いポイント



2 温泉入浴の効果

①物理的效果

温熱

温まることで血液の巡りが良くなる
発汗による水分代謝向上

浮力

体重が約10分の1となり身体を動かしやすい

水圧

程良い圧が身体に加わることで
マッサージ効果が得られる
末梢の血液の戻りが良くなる

②化学成分による反応

飲泉

泉質によるが、内臓機能の回復にも期待できる

－ 温泉入浴ストレッチを実施する前に －

入浴前後に水分補給を

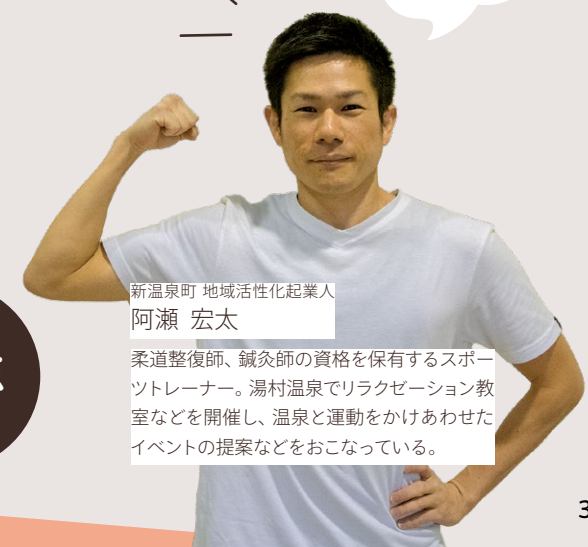
周りの方の迷惑にならないように

体調が悪い時や身体に痛みがある時はやめましょう

通院されている方や不安がある方は、お医者さんに相談しましょう



注意点



新温泉町 地域活性化起業家
阿瀬 宏太

柔道整復師、鍼灸師の資格を保有するスポーツトレーナー。湯村温泉でリラクゼーション教室などを開催し、温泉と運動をかけあわせたイベントの提案などをおこなっている。

ほくといっしょに
ゆったりとストレッチを
楽しみましょう！

上半身のストレッチ

肩や腰の負担を軽減

学生やデスクワークで長時間座っている方や肩こり、腰痛がある方にもオススメのストレッチです。また、猫背姿勢や反り腰など姿勢が悪くなる原因の筋肉もストレッチできます。

★説明はすべて右側を伸ばす方法を記載していますが、左側も同様におこなってください。

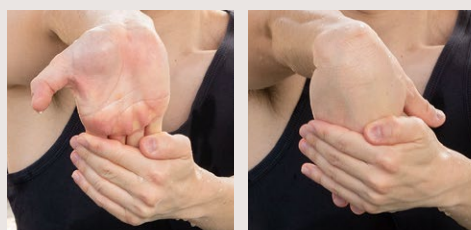
前腕を伸ばす

こんな方に
オススメ!

肩こり



- 1 右腕を伸ばし、手のひらを上に向ける。
- 2 左手で右指（親指以外）を持ち自分の方へ引く。



最初は手のひらを前に向けておこない、次に手のひらを自分の方へ向けておこなう。

15秒ずつ

⚠ 手首の痛みが出てきたらやめましょう。

胸を広げる

こんな方に
オススメ!

肩こり / 猫背姿勢



- 1 後ろで手を組む。



- 2 胸を張り、背筋を伸ばす。
- 3 少し上を向き、手を下げていく。

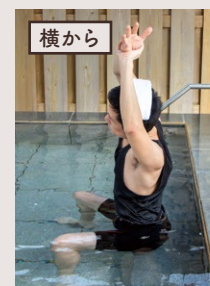
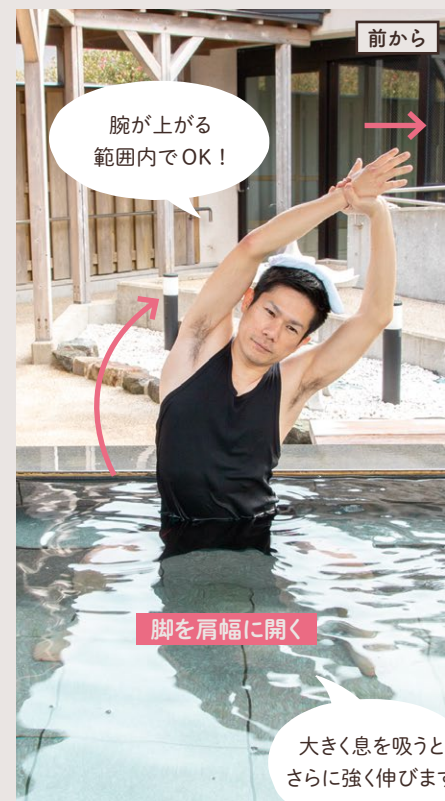
⚠ 肩周囲の痛みが出てきたらやめましょう。



脇腹&背中を伸ばす

こんな方に
オススメ!

肩こり / 腰痛



4 左斜め前に伸ばす

背中を丸めた方がよく伸びる

- 1 肩幅に脚を開く。
(身体が倒れないよう支える目的)
- 2 右手を上げて左手で右手首をつかむ。
- 3 左(真横)へ引っ張っていく。 15秒
- 4 2の姿勢へ戻り、左斜め前へ引っ張っていく。 15秒

⚠ 肩周囲や背部の痛みが出てきたらやめましょう。

タオルバージョン

タオルを使っておこなうのもOKです!



kimochii...



首を伸ばす

こんな方に
オススメ!

肩こり



× 身体が一緒に倒れないように

- 1 胸を張り背筋を伸ばす。
- 2 左手で右側頭部(耳の上)に手をあてる。
- 3 左手の重さを利用して首を左に倒す。

⚠ 腕や指に痛みや痺れが出たらやめましょう。

背中をねじる

こんな方に
オススメ!

猫背姿勢 / 肩こり / 腰痛



× 背中が丸くならないように

- 1 胸を張り背筋を伸ばす。
- 2 右手を左太ももの外側に置く。
- 3 左手を後ろ置き、身体を左にねじる。
- 4 ねじりながら大きく呼吸を2～3回おこなう。

⚠ 背部の痛みが出てきたらやめましょう。

下半身のストレッチ

動ける身体作りを目指す

腰部や膝関節などに不安がある方でも入浴しながらおこなうことで負担が少なくなります。デスクワークや立ち仕事でお尻や脚に負担がかかる方にもオススメのストレッチです。

★説明はすべて右側を伸ばす方法を記載していますが、左側も同様におこなってください。

太もも後面・膝裏を伸ばす

こんな方に
オススメ!

腰痛/こむら返り/むくみ



前から



横から

✗
膝が深く
曲がらないように

つま先は上に

ノーマルバージョン

- 1 右脚を前に出し、つま先を上に向ける。
- 2 背筋を伸ばして両手を腰に当てる。
- 3 お辞儀するように身体を正面に倒す。

⚠ 膝関節と腰部の痛みが出てきたらやめましょう。

別バージョン

- 1 段差に右脚を伸ばして置く。
- 2 左脚は腰掛け(段差)から下ろして身体が安定する場所に手を置く。
- 3 背筋を伸ばしてお辞儀するように身体を正面に倒す。

✗
背中が丸く
ならないように



前から



横から

左脚は腰掛け
から下ろす

太もも内面を伸ばす

こんな方に
オススメ!

腰痛/膝痛



前から



横から

✗
背中が丸く
ならないように

- 1 肩幅に脚を開き、さらに右脚を横に大きく開く。この時、軽く内ももが伸びている状態にする。
- 2 背筋を伸ばして両手を腰に当てる。
- 3 お辞儀するように身体を正面に倒す。

⚠ 膝関節の痛みが出てきたらやめましょう。



お尻を伸ばす

こんな方に
オススメ!

腰痛/猫背姿勢



前から



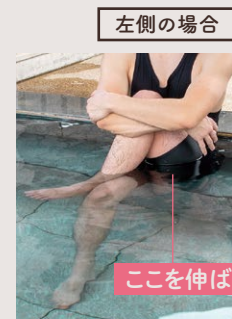
引き寄せる

股関節の
つけ根にある
筋肉です♪

- 1 腰掛けに深く座った状態で右脚を組む。
- 2 背筋を伸ばして右膝を両手で抱える。
- 3 膝と右の太ももを胸に引き寄せる。

⚠ 股関節や膝の
痛みが出てきたら
やめましょう。

✗
背中が丸く
ならないように



左側の場合

ここを伸ばす



腸腰筋を伸ばす

ちょうようきん

こんな方に
オススメ!

腰痛/猫背姿勢/成長期の子ども



前から



横から

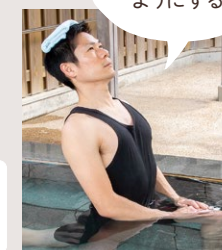
目線はおへそ

後方に
伸ばす

- 1 腰掛けに対して斜め横に座る。
- 2 左脚は腰掛けから下ろして身体が安定する場所に手を置く。
- 3 おへそを見るように背中を丸くする。
- 4 右脚を後方に伸ばす。

⚠ 腰や股関節の痛みが出てきたらやめましょう。

✗
背中を反らさない
ようにする



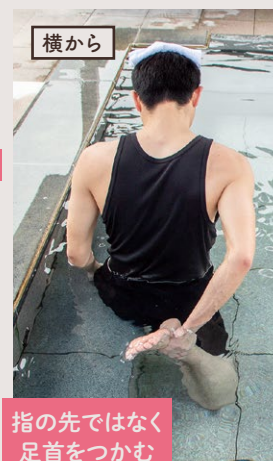
太もも前面を伸ばす

こんな方に
オススメ!

腰痛/成長期の子ども



前から



横から

指の先ではなく
足首をつかむ

- 1 腰掛けに対して斜横に座る。
- 2 右膝を曲げて足首をつかむ。この時、右膝はずっと曲げておく。
- 3 おへそを見るように背中を丸くする。
- 4 膝を曲げたまま右脚を後方に伸ばす。

⚠ 腰や膝の痛みが出てきたらやめましょう。

✗
背中を反らさない
ようにする



足首をつかむ

入浴後のストレッチ

入浴後の身体が温まっている状態で実施することで、筋肉が無理なく伸びます。また、関節も動きやすくなるため、ケガの予防にも繋がります。自宅でも出来る運動です。

毎日のメンテナンス動作

膝倒し

こんな方に
オススメ! 腰痛



★説明はすべて右側を伸ばす方法を記載していますが、左側も同様におこなってください。

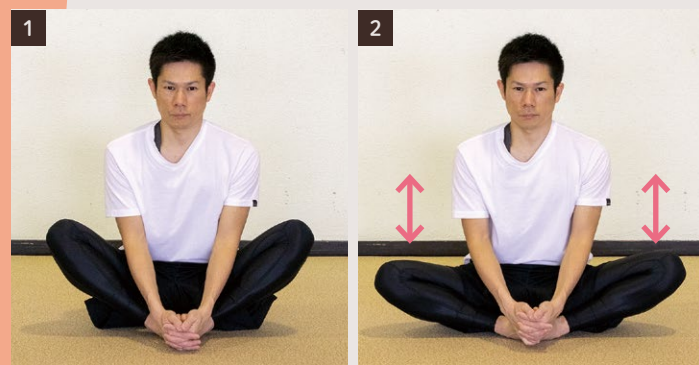


ゆっくりとした
動作でおこなう

- 1 膝の間に少し間隔を開けた状態で膝を立てる。
- 2 後ろに手をつき背筋を伸ばす。
- 3 膝を左右に倒す。
- 4 動作に慣れてきたら腰から捻るように倒す。

太もも内面を伸ばす

こんな方に
オススメ! 腰痛/デスクワーカー



- 1 足裏を合わせ、かかとを身体に引き寄せる。
- 2 ゆっくりと両膝を下に押し下げる。
- 3 膝を上下に20回程度動かす。

かかとを身体に
引き寄せる

⚠ 膝関節や膝の痛みが出てきたらやめましょう。

背骨ねじりストレッチ

こんな方に
オススメ! 猫背姿勢/肩こり

視線は腕の動きを
追いかけて



- 1 右を上にして横向きになる。正面に両手を伸ばして右脚を深く曲げる。

- 2 大きく息を吸いながら右腕を水平に開いていく。

- 3 大きく息を吐きながら右腕を水平に閉じていく。

⚠ 肩周辺の痛みが出てきたらやめましょう。

左右5~10回ずつ

肩甲骨運動

こんな方に
オススメ! 猫背姿勢/肩こり

肩甲骨を意識
して動かそう!



- 1 背筋を伸ばして座る。

- 2 左右の肩甲骨を上下に動かす。

10回

- 3 左右の肩甲骨で背骨を挟むように寄せて戻す。

10回

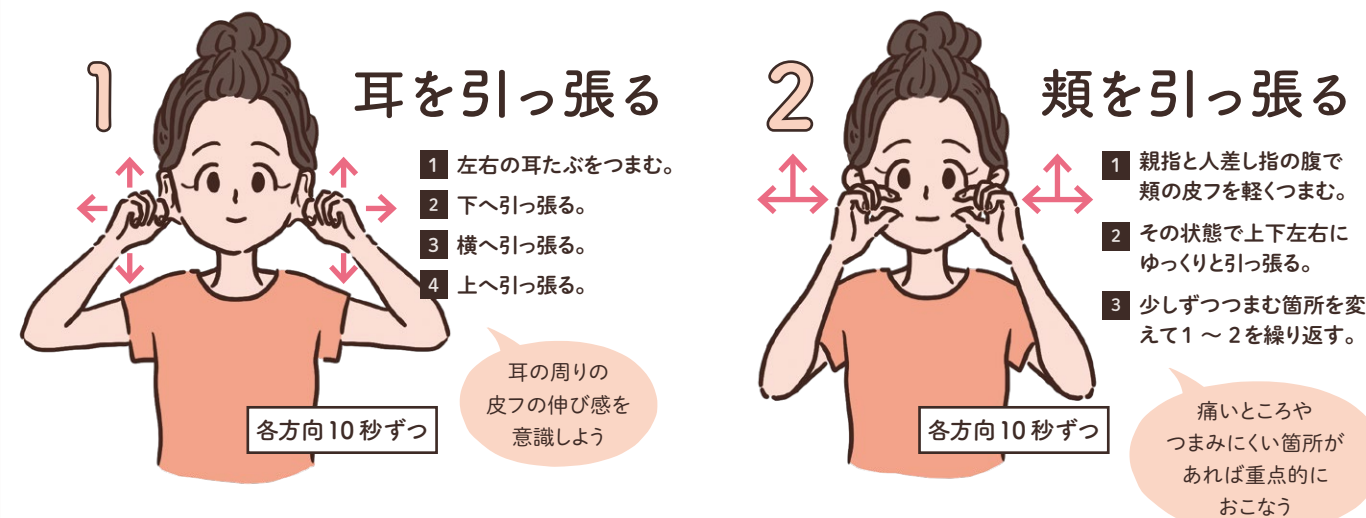
⚠ 肩周囲の痛みが出てきたらやめましょう。

つまむ時のポイント



顔のストレッチ

顔の筋肉や皮フの様々なストレッチを紹介します。血液の巡りが良くなり、頭痛や目の疲れの予防にもつながります。入浴中でも実施できるストレッチです。



1 耳を引っ張る

- 1 左右の耳たぶをつまむ。
- 2 下へ引っ張る。
- 3 横へ引っ張る。
- 4 上へ引っ張る。

各方向10秒ずつ

耳の周りの
皮フの伸び感を
意識しよう

2 頬を引っ張る

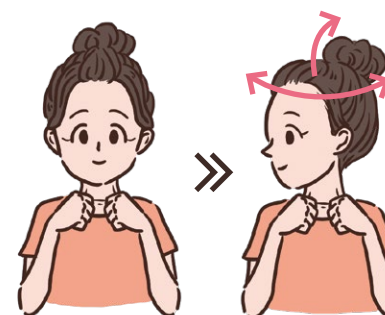
- 1 親指と人差し指の腹で頬の皮フを軽くつまむ。
- 2 その状態で上下左右にゆっくりと引っ張る。
- 3 少しずつつまむ箇所を変えて1~2を繰り返す。

各方向10秒ずつ

痛いところや
つまみにくい箇所が
あれば重点的に
おこなう

3 首をほぐす

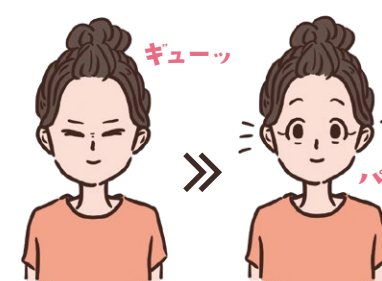
各方向10秒ずつ



- 1 顎下の首の皮フをつまむ。
- 2 つまんだまま首だけ上→右→左へ動かす。
- 3 首の位置を戻して先程つまんだ位置より下の皮フをつまむ。
- 4 少しずつつまむ箇所を変えて1~3を繰り返す。

必ずゆっくりと動かそう!
強くつままないように意識して。

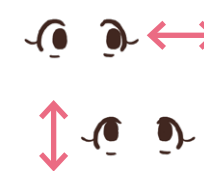
4 目を動かす



- 1 やや力を入れて目を閉じる。
- 2 大きく目を見開く。
- 3 目を上下左右の順に大きく動かす。

眼精疲労に効果アリ!

各方向3秒ずつ・2セット



温泉

ONSEN DE KENKO!

へ行ってみよう!

おんせん天国・新温泉町には個性豊かな日帰り温泉が点在しています。
お気に入りを見つけて温泉ストレッチを楽しもう!



おんせん天国
で楽しめる

3つの
泉質
なるほど



「美人の湯」の代表格

炭酸水素塩泉

泉質別適応症

浴用 切り傷、末梢循環障害、
冷え性、皮膚乾燥症

飲用 胃十二指腸潰瘍、
逆流性食道炎、糖尿病、
高尿酸血症（痛風）

※泉質の効能、効果は個人により異なります。



湯冷めしにくく保湿効果◎

塩化物泉

泉質別適応症

浴用 切り傷、末梢循環障害、
冷え性、うつ状態、
皮膚乾燥症

飲用 萎縮性胃炎、便秘

血圧低下にも効果あり!?

硫酸塩泉

泉質別適応症

浴用 切り傷、末梢循環障害、
冷え性、うつ状態、
皮膚乾燥症

飲用 胆道系機能障害、便秘、
高コレステロール血症

湯村温泉

ナトリウム-塩化物・硫酸塩・炭酸水素塩泉

浜坂温泉

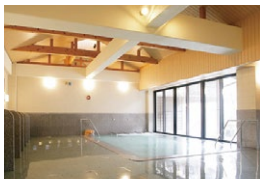
ナトリウム・カルシウム-塩化物泉

七釜温泉

ナトリウム・カルシウム-硫酸塩泉



湯村温泉



内湯



休憩スペース

薬師湯

地元に愛される源泉掛け流しの公衆浴場。98度の温泉を熱交換により適温に下げて提供しています。ミストサウナ、夏期の冷房、冬期の床暖房利用など高温泉のメリットを活かした温泉施設です。

〔所〕兵庫県美方郡新温泉町湯1604
〔料〕大人500円、小人300円
〔時〕7～22時30分（受付終了22時）
〔休〕毎月15日 ※木・土・日、祝日の場合は開館
〔問〕0796-92-1081

湯村温泉



外観



休憩スペース

リフレッシュパークゆむら

水着を着て入浴する洞窟風呂、酒樽風呂、滝風呂などの露天風呂は外国人にも人気があります。また、温泉熱を利用した25m温水プールがあり、運動を絡めた利用ができる温泉施設です。

〔所〕兵庫県美方郡新温泉町湯1371
〔料〕大人1100円、小中学生・65歳以上550円、3歳以上200円
〔時〕10～19時（受付終了18時30分）、
冬期10～19時（受付終了18時）
【混浴露天風呂】10～18時 ※季節により時間が変更あり
〔休〕木曜（祝日は営業） 〔問〕0796-92-2002

浜坂温泉



内湯



温泉たまごが作れる湯壺

ユートピア浜坂

美容と健康に良いパイプラー風呂やジェット風呂、泡風呂などがあり体の芯から温め疲れを癒してくれます。入館者は2階のトレーニングルーム（機能回復室）も利用可能なので、軽い運動をする時にも利用できます。

〔所〕兵庫県美方郡新温泉町浜坂1352-1
〔料〕大人500円、小人250円
〔時〕10～22時（受付終了21時30分）
〔休〕木曜 ※祝日の場合は翌日
〔問〕0796-82-5080

浜坂温泉



外観



トレーニング室

浜坂温泉保養荘

障がいのある方でも利用しやすい浴場やリフター付き介助浴室をはじめ、館内に手すりやスロープを設置した“すべての人に優しい”バリアフリーの温泉施設。軽い運動ができるトレーニング棟もあります。

〔所〕兵庫県美方郡新温泉町浜坂775
【日帰り入浴】
〔料〕大人500円、小人250円
〔時〕10～17時 〔休〕不定休
〔問〕0796-82-3645

浜坂温泉



内湯



休憩スペース ※別途使用料必要

浜坂海岸レクリエーションセンター 松の湯

浜坂サンビーチ隣にある温泉浴室付休憩・簡易宿泊施設。海水浴、キャンプの休憩に利用されています。夏休み期間中は無休で、リーズナブルに利用できるため多くの家族連れで賑わっています。会社、学校の合宿、研修会にも利用できます。

〔所〕兵庫県美方郡新温泉町芦屋853-31
【日帰り入浴】
〔料〕大人300円、小人150円
〔時〕14～20時 ※9～21時（夏期のみ）
〔休〕月曜・年末年始（夏季は無休） 〔問〕0796-82-0932

七釜温泉



釜風呂



休憩スペース

七釜温泉 ゆ〜らく館

約53度の源泉はかけ流しに適温で、泉質の良さを楽しめる公衆浴場。「七釜」の名前に由来する大釜風呂が人気です。他にも石風呂やヒノキ風呂、多目的風呂など、湯船もバラエティーに富んでいます。

〔所〕兵庫県美方郡新温泉町七釜524
〔料〕中学生以上500円、2歳以上300円
〔時〕9～22時（受付終了21時15分）
〔休〕毎月第1・3水曜
〔問〕0796-83-1526