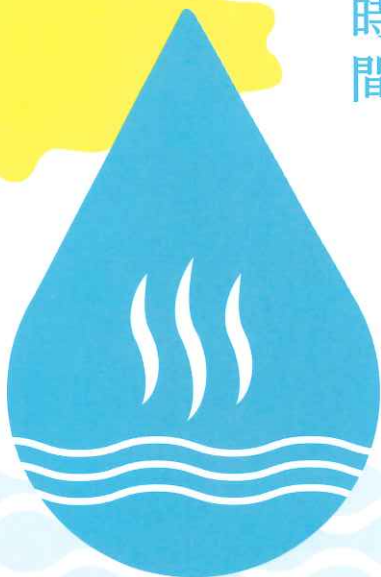


タラソテラピーで過ごす
高島の幸せな時間



長崎市 **いやしの湯**
高島



「海水」を使った健康法の効果

海水温浴の代表的な効果として、次のものがあるとされています。

◆海水に入ること…

- 海水の塩分が皮膚に付着することによって、体温の放散を妨げる保温効果
- 海水自体の殺菌作用による、皮膚や粘膜の浄化効果
- 皮膚機能を活性化させ、傷の治療を早める効果
- 自律神経の安定、抵抗力の増強効果
- 循環機能を改善することによって皮膚の栄養状態を良くする美肌効果
- 心身を活性化させ、ストレス等、様々な要因によって妨げられている自己治癒力（人間が本来備えている能力）を甦らせる効果

◆海水中で運動すると…

適度な運動は身体機能（心循環機能系、筋肉系、神経系、内分泌系等）を向上させます。また、シェイプアップ効果（カロリー消費）や美容効果（美肌等）もあります。さらに糖尿病、痛風、肥満、高血圧症等生活習慣病の改善や腰痛、関節痛、神経痛、リウマチ等の症状の改善や治療効果があるとされています。

健康回復、保持、増進機能のあるこの施設を利用することで、海のパワーを活かし、楽しいひとときを送り、健康になりましょう。



海水温浴の代表的な効果

- | | | | |
|----------|--------|----------|--------|
| ●肩こり | ●糖尿病 | ●頻尿症 | ●霜焼け |
| ●腰痛 | ●痛風 | ●冷感性 | ●水虫 |
| ●神経痛 | ●風邪の予防 | ●生理痛や更年期 | ●虫歯 |
| ●リウマチ | ●眼精疲労 | ●障害等の婦人病 | ●菌槽のう漏 |
| ●筋肉疲労 | ●花粉症 | ●痩身 | ●歯肉炎 |
| ●関節痛 | ●下痢 | ●美肌 | ●すり傷 |
| ●自律神経失調症 | ●便秘 | ●皮膚病 | ●切り傷等 |
| ●高血圧 | ●痔ろう | ●血行障害 | |

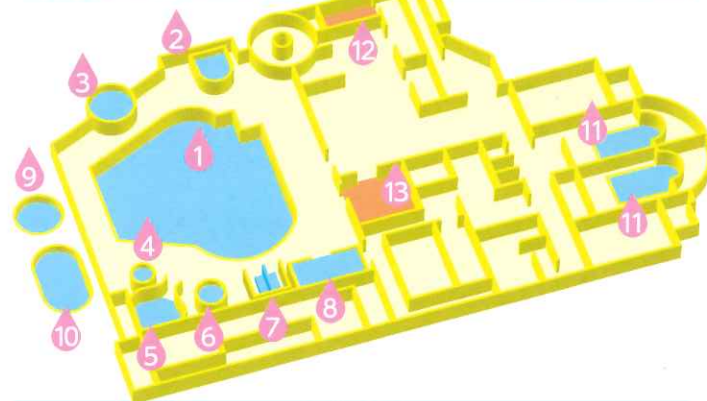
海水温浴施設は、この「海水」の効果をも十分に利用し、健康づくりに役立てることのできる施設です。

やさしくなでるようにマッサージするとさらに効果的です。

塩分は、水に出会うとイオン化し、人体の細胞、体液、血液中の金属イオン（ミネラル）と反応して身体を活性化します。そして皮脂の分泌を調整して、皮膚機能を備えます。その結果血色のいい健康的な肌がよく見えるのです。これが塩浴の基本的な効果です。したがって、塩浴の効果は、浴槽につかるだけで充分得ることができます。



【館内レイアウト】



「タラソテラピー」 高島の海の恵みです

温暖な気候と美しい自然に恵まれた高島は、心やすらぐ、不思議な島。そんな島ならではの環境を活かした健康づくり(運動、休養)を目的とした活動を「タラソ・テラピー」といいます。長崎市高島いやしの湯は高島の新鮮で綺麗な海水をふんだんに使って本格的なタラソテラピー(海洋療法)を行います。タラソテラピーとは海水に含まれる自然の力を利用して美容や健康に役立てるもの。週2回のインストラクターによる指導で、いつも頑張っているあなたを海水パワーが癒してくれます。

【料金】

区分	1回券	回数券			会員券 1年間
		25回分	12回分	4回分	
大人(中学生以上)	1,020円	10,200円	5,100円	2,040円	35,700円
65歳以上及び身体障害者	820円	8,200円	4,100円	1,640円	28,700円
小人(小学生)	510円	5,100円	2,550円	1,020円	17,850円

※料金には消費税及び地方消費税が含まれています。 ※小学生未満は無料です。

営業時間 午前 9時30分 ~ 午後 9時30分

休館日 毎週木曜日

公衆浴場(お風呂) 午前11時~午後9時30分(受付午後9時まで)
利用時間

お得な「健康パック」2,190円 がおすすめです!

往復乗船券

+

施設利用券

※水着とスイミングキャップの着用となります。

6 冷海水シャワー

冷たいシャワーの刺激が、マッサージ効果となって血行を良くし、疲労回復につながります。



お風呂

タラソ・テラピーを満喫したあとは、真水のお風呂でのんびり過ごせます。



休憩コーナー

テーブル席、座敷をご用意しています。



フロント

受付及びスイムキャップ・水筒等の貸出をいたします。



運動療法タブ

光がたっぷり入りそそぐ開放的な広い運動療法タブ。水中ウォーキングなどの運動でリフレッシュ。泡の水流が背中をほぐす寝湯、腰やふくらはぎを癒す座湯などのコーナーもあります。



9 野外露天風呂

屋外ならではの開放感に包まれて。高島の海を眺めながら、夜は星を眺めながら、リゾート気分満点の露天風呂です。



キャラクター風呂

柑橘類やハーブなどの薬効成分を活かした淡水風呂。心なごむ香りと湯ざわりがホッ!



ジャグジー

海水の気泡が全身をくまなく優しくマッサージ。筋肉のコリや疲れが心地よくほぐれます。



冷海水タブ

低い温度の海水につかると身体が引き締まり、自然治癒力を効果的に高めます。運動で体温が高くなった身体に心地いい〜タブです。



洞窟風呂

塩分濃度が通常より高いお風呂。血液の循環をよくする「塩」の効果をさらに期待できます。



アフュージョンシャワー

横たわせた身体に、ほどよい刺激で降り注ぐ海水の雨。マッサージ&リラクゼーション効果抜群です。



ミストサウナ

乾燥肌には特におすすめ。豊かな蒸気のように海水を霧状に降らせるサウナです。

高島町へのアクセス



交通機関

(長崎～伊王島～高島航路発着時刻表)

長崎汽船(大波止港/TEL095-826-6238)(高島港/095-896-2104)

長崎発→伊王島→高島					高島発→伊王島→長崎				
便	長崎発	神の島	伊王島	高島着	便	高島発	伊王島	神の島	長崎着
1	5:50	-	6:11	6:23	1	6:27	6:45	6:57	7:09
2	7:20	-	7:42	7:54	2	8:00	8:15	-	8:34
3	8:50	-	9:12	9:24	3	9:30	9:47	-	10:06
4	11:50	-	12:15	12:27	4	12:40	12:55	-	13:14
5	14:20	-	14:43	14:55	5	15:00	15:17	-	15:36
6	17:15	17:28	17:42	17:54	6	18:00	18:16	-	18:35
7	19:20	-	19:42	19:54	7	20:15	20:30	-	20:49
8	21:05	-	21:27	21:39	8	21:42	21:57	-	22:16

※日曜日は「神の島」に寄港しません。

長崎市 高島 **いやしの湯**

お問い合わせは

TEL.095-896-2345

〒851-1315 長崎市高島町2706番地19 FAX.095-896-2350