

スパワールド専属
サウナスパ健康アドバイザー・温泉ソムリエ監修

SPA流HSP入浴メソッド

少し熱めの温泉（40～42度）に入って体をあたためることで、HSPを増加させ、免疫力向上、ウイルス対策、万病予防など、より健康な身体を目指せます！

① 水分補給

入浴前に十分な水分補給をしてください。入浴中も無理せず、こまめな水分補給を心掛けてください。

常温の水やスポーツ飲料もおすすめです。



② 熱めの湯 × 20分間

心臓に遠いところから、かけ湯をして、浴槽には足から手、体の順にゆっくりと浸かってください。

③ 保温

入浴後は体の水分をしっかりふき取り、体が冷えないよう着替え、レストルームにて毛布を着て約10分間、体を保温します。水分補給も忘れずに。

HSP

ヒートショックプロテイン

6F

アジアゾーン

イスラム 41.5℃ 10分
+大檜風呂 41℃ 10分

長風呂が苦手な人は

日本溪流露天風呂

で半身浴を組み合わせ20分

4F

ヨーロッパゾーン

古代ローマ風呂 41.5℃ 10分
+青の洞窟 40℃ 10分

長風呂が苦手な人は

スペイン（露天風呂）で半身浴を組み合わせ20分



※HSPプロジェクト研究所医学博士 伊藤要子 HP参考