

温泉利用施設名称 グリーンスパーク109 遊泳用プール

浴用の方法及び注意 **◎温泉の入浴は、以下の事項を守って行う必要があります。**

入浴前の注意

- ①食事の直前、直後及び飲酒後の入浴は避けてください。酩酊状態での入浴は特に避けてください。
- ②過度の疲労時には身体を休めてください。
- ③運動後30分程度の間は身体を休めてください。
- ④高齢者、子供及び身体の不自由な人は、1人での入浴は避けることが望ましいです。
- ⑤浴槽に入る前に、手足から掛け湯をして温度に慣らすとともに、身体を洗い流してください。
- ⑥入浴時、特に起床直後の入浴時などは脱水症状等にならないよう、あらかじめコップ一杯程度の水分を補給してください。

入浴方法

- ①高齢者、高血圧症若しくは心臓病の人又は脳卒中を経験した人は、42℃以上の高温浴は避けてください。
- ②心肺機能の低下している人は、全身浴よりも半身浴又は部分浴が望ましいです。
- ③入浴回数は、入浴開始後数日間は、1日当たり1～2回とし、慣れてきたら2～3回まで増やしてもよいです。
- ④入浴時間は、入浴温度により異なりますが、1回当たり、初めは3～10分程度とし、慣れてきたら15～20分程度まで延長してもよいです。

入浴中の注意

- ①運動浴を除き、一般に手足を軽く動かす程度にして静かに入浴してください。
- ②浴槽から出る時は、立ちくらみを起こさないようにゆっくり出てください。
- ③めまいが生じ、又は気分が不良となった時は、近くの人に助けを求めつつ、浴槽から頭を低い位置に保ってゆっくり出て、横になって回復を待ってください。

入浴後の注意

- ①身体に付着した温泉成分を温水で洗い流さず、タオルで水分を拭き取り、着衣の上、保温及び30分程度の安静を心がけてください(ただし、肌の弱い人は、刺激の強い泉質(例えば酸性泉や硫黄泉等)や必要に応じて塩素消毒等が行われている場合には、温泉成分等を温水で洗い流した方がよいです。)
- ②脱水症状等を避けるため、コップ一杯程度の水分を補給してください。

湯あたり

温泉療養開始後おおむね3日～1週間前後に、気分不快、不眠若しくは消化器症状等の湯あたり症状又は皮膚炎などが現れることがあります。このような状態が現れている間は、入浴を中止するか、又は回数を減らし、このような状態からの回復を待ってください。

その他

- ①プール水の清潔を保つため、水槽内にタオルを入れないでください。
- ②プールに適した温度を保つため、冬季は加温しています。
- ③衛生管理のため、循環ろ過装置とジア塩素消毒剤を使用しています。

禁忌症・適応症 決定年月日 平成28年2月4日
決定者 いわき市



プールをご利用する方へ

「プール使用上のご注意」

- 1 泳ぐ前には準備運動を行い、シャワーをあびて体を清潔にしましょう。
 - 2 小学生以下の子供は、必ず大人の付き添いのもとで利用しましょう。
 - 3 他の利用者に迷惑をかけるようなことをしてはいけません。
 - 4 泳ぎ終わったら必ず眼を洗い、うがいをし、シャワーで体を洗いましょう。
 - 5 プール棟での飲食は、固くお断りします。
 - 6 ゴミは各自お持ち帰り下さい。
 - 7 酒気を帯びた方、いれずみをした方のご使用は、固くお断りします。
 - 8 急性疾患、伝染病、心臓病等の疾患がある方のご利用は、ご遠慮下さい。
 - 9 スイミングキャップ(水泳帽)を着用して下さい。
- プールの営業時間