

Let's enjoy a bath— Japanese style!

Welcome to Atami onsen!

Introducing the medical benefits of Atami Onsen and the Pleasures of Soaking in a Large Public Bath.

아타미 온천에 오신 것을 환영합니다!

아타미 온천의 의학적 매력과 목욕탕 이용법에 대해 소개해 드립니다.

热海温泉欢迎您!

让我们为您介绍热海温泉在医学上的魅力和大浴场的使用方法。

熱海溫泉歡迎您!

關於熱海溫泉的醫學魅力和大浴場使用方法的詳細介紹。

熱海温泉によろこそ!

温泉の医学的魅力と大浴場の楽しみ方を紹介します。



Minoru Uchida(M.D.,Ph.D./Balneotherapy Specialist)

内田 實 / 医学博士・温泉療法専門医

Dr.Uchida's lecture Medical effects of hot springs

Atami's onsen (hot spring) water is very good quality. The area has over 500 wellsprings with a total discharge of 17,663 liters per minute—an amount that would, for example, fill the baths of 1,133 hotel rooms in 10 minutes. Average water temperature is approx. 63° C (as of February 2016), and almost all of the area's onsens are slightly alkaline and, therefore, gentle on the skin. You are sure to experience the water's beautifying effects on your skin. Approx. 67% of the onsens are chloride springs with excellent heat-retention effects, while approx. 23% are sulfate springs, which are beneficial for skin conditions and high blood pressure. Let us introduce the four most common medical effects of onsen.

1.Warm temperature Warms the body, improves blood circulation, aids recovery from fatigue.

2.Water pressure When soaking in the hot springs bath, the water pressure exerts a natural massage effect on your body.

3.Buoyancy In water, your body feels lighter, producing a relaxing effect.

4.Composition The hot spring quality unique to Atami Onsen can be expected to provide a variety of beneficial effects.

아타미의 온천의 질은 매우 뛰어납니다. 500곳이 넘는 원천의 총 용출량은 1분당 17,663리터로, 예를 들면 호텔의 1,133개 객실의 욕조를 10분만에 다 채울 수 있는 양입니다. 온천수의 평균 온도는 약 63℃(2016년 2월 조사)입니다. 시내 대부분의 온천이 피부 자극이 적은 약알칼리성이기 때문에 피부가 매끄러워지는 효과도 실감할 수 있습니다. 약 67%가 보온효과가 뛰어난 염화물천, 약 23%가 황산염천으로 피부병과 고혈압 등에 적합합니다. 일반적인 온천의 4가지 의학적 효과도 소개하겠습니다.

1. 온열 몸을 따뜻하게 해 혈액순환을 개선하고 피로회복을 돕습니다.

2. 수압 탕에 몸을 담그면 몸에 수압이 작용해 천연 마사지 효과가 있습니다.

3. 부력 물 속에서는 몸이 가볍게 느껴져 편안하게 휴식할 수 있습니다.

4. 성분 아타미 온천만의 온천 수질에 의한 효과도 기대할 수 있습니다.

热海温泉的水质非常好。共有500多处源泉，总涌出量为每分钟17,663升，等于说10分钟的涌出量便可将酒店的1133个房间的浴缸装满。平均水温约为63摄氏度（2016年2月调查结果）。热海市内几乎所有的温泉均为呵护肌肤的弱碱性，您一定也能真实的感受到其美肤效果。其中约67%为保温效果优异的氯化物泉，约23%为硫酸盐泉，适合皮肤病、高血压等。下面为您介绍普通温泉的四大医学效果。

1. 温热 温暖身体改善血液循环，有助于恢复疲劳。

2. 水压 泡在浴池里时，温泉会在身体上产生水压，具有天然的按摩效果。

3. 浮力 在水中会感到身体变轻，能够起到放松的效果。

4. 成分 热海温泉特有的泉质效果也让人非常期待。

熱海溫泉的水質非常好。有500多處源泉，總湧出量為每分鐘17,663升，相當於10分鐘將飯店1133間房間的浴缸裝滿的量。平均水溫約63度（2016年2月調查結果）。熱海市內幾乎所有的溫泉均為呵護肌膚的弱鹼性，您一定也能實際感受到其美肌效果。其中約67%為保溫效果優異的氯化物泉，約23%為硫酸鹽泉，適合皮膚病、高血壓等。下面為您介紹普通溫泉的四大醫學效果。

1. 溫熱 溫暖身體改善血液循環，有助恢復疲勞。

2. 水壓 泡在浴池裡時，溫泉會在身體上產生水壓，具有天然的按摩效果。

3. 浮力 在水中會感到身體變輕，能夠起到放鬆的效果。

4. 成分 熱海溫泉特有的泉質效果也令人非常期待。

熱海の温泉はとても良質です。500箇所を超える源泉があり、総湧出量は毎分17663リットル、例えばホテルの1133室の浴槽を10分でいっぱいにしてしまう量です。平均湯温は約63℃(平成28年2月調べ)。市内のほとんどの温泉が肌に優しい弱アルカリ性で、美肌効果も実感できるはず。約67%が保温効果に優れる塩化物泉、約23%が硫酸塩泉で皮膚病や高血圧症などに適します。一般的な温泉の4つの医学的效果もご紹介しましょう。

①温熱 身体を温めて血行を改善し、疲労回復に役立ちます。

②水圧 湯船に浸かると身体に水圧がかかり、自然のマッサージ効果があります。

③浮力 水の中では身体が軽く感じ、リラックスできます。

④成分 熱海温泉ならではの泉質による効果も期待できます。



Rules for Bathing

1. Undress in the changing room and place your clothes in the basket or locker provided. Be sure to remove your underwear and footwear and put these in the basket/locker as well.
 2. Before you get into the bath, rinse your body with hot water. The purpose of this is to not only clean the body but also enable it to adjust to the temperature of the hot spring water.
 3. Get into the bath slowly, and soak up to your shoulders.
 4. When you begin to perspire, get out of the bath and go to the washing area to wash. Be careful not to spray other patrons in your vicinity when using the shower.
 5. Be sure to rinse the soap off thoroughly, and then get back into the bath to warm up.
 6. When you get out of the bath, wipe your body with a towel before going to the changing room.
- * It is important to drink fluids (water) before and after bathing.
 - * It is dangerous to bathe after drinking alcohol.

入浴小常識

1. 在更衣室脱下衣服放入裝衣籃或寄存櫃中。內衣及拖鞋也一并脫掉後進入浴室。
 2. 在進入浴池前用熱水清洗身體。這不僅是為了清潔，同時也為了讓身體適應溫泉的水溫。
 3. 慢慢進入浴池，讓水浸泡至肩膀。
 4. 出汗之後，去淋浴處清洗身體。淋浴時請注意噴水頭，不要讓水濺到周圍其他客人的身上。
 5. 將身上的肥皂泡沖洗乾淨後，再次進入浴池將身體泡暖。
 6. 從浴池出來後用毛巾擦拭身體，返回更衣室。
- * 泡溫泉之前和之後的請注意補充水分。
 - * 酒後入浴非常危險。

입욕 시 주의사항

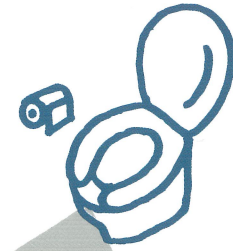
1. 탈의실에서 옷을 벗어 바구니 또는 로커에 넣습니다. 속옷과 슬리퍼도 벗어서 넣습니다.
 2. 탕에 들어가기 전에 몸을 따뜻한 물로 씻습니다. 온천에 몸을 적응시키는 의미도 있습니다.
 3. 천천히 탕에 들어가 어깨까지 담급니다.
 4. 땀이 나기 시작하면 샤워장으로 나와 몸을 씻습니다. 샤워기의 물이 주위 사람에게 튀지 않도록 주의합니다.
 5. 비눗물을 잘 씻고 다시 한 번 탕에 들어가 몸을 따뜻하게 합니다.
 6. 탕에서 나오면 타월로 몸을 닦고 탈의실로 갑니다.
- * 입욕 전과 입욕 후에는 수분 보충이 중요합니다.
 - * 음주 후 입욕은 위험합니다.

入浴小常識

1. 在更衣室脫下衣服放入裝衣籃或寄物櫃中。內衣及拖鞋也一并脫掉後進入浴室。
 2. 在進入浴池前用熱水清洗身體。這不僅是為了清潔，同時也為了讓身體適應溫泉的水溫。
 3. 慢慢進入浴池，讓水浸泡至肩膀。
 4. 流汗之後請去淋浴處清洗身體。淋浴時請注意不要讓水濺到周圍其他客人的身上。
 5. 將身上的肥皂泡沖洗乾淨後，再次進入浴池將身體泡暖。
 6. 從浴池出來時用毛巾擦拭身體後返回更衣室。
- * 入浴前和入浴後補充水分很重要。
 - * 酒後入浴很危險。

入浴の心得

1. 脱衣所で衣服を脱いでカゴやロッカーに入れます。下着やスリッパも脱いで入ります。
 2. 浴槽に入る前に身体にお湯をかけ、さっと洗い流します。温泉に身体を慣らす意味もあります。
 3. ゆっくり湯船に入り、肩まで浸かります。
 4. 汗ばんできたら洗い場に出て、身体を洗います。シャワーは周りの人にかからないよう注意します。
 5. 石けんをよく洗い流し、もう一度湯船に入り温まります。
 6. 浴槽から出たらタオルで身体を拭いてから脱衣室に戻ります。
- * 入浴前と入浴後には水分補給が大切です。
 - * 飲酒後の入浴は危険です。

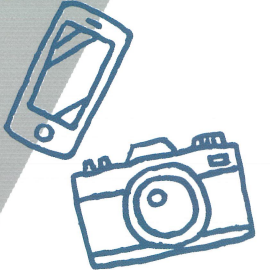


Do not urinate or defecate in the bath or washing area.
욕실 및 탕 안에서 대소변을 보면 안 됩니다.
禁止在浴室和浴池內大小便。
禁止在浴室和浴池內大小便。
浴室・浴槽内では大小便をしてはいけません。

Do not make a lot of noise or play in the bath or washing area.
욕실에서 소란을 피우지 마십시오.
請勿在浴室內喧嘩。
請勿在浴室內喧嘩。
浴室で騒がないでください。



Do not put your towel in the bath.
타월을 탕에 담으면 안 됩니다.
禁止將毛巾放入浴池內。
毛巾禁止放入浴池內。
タオルを湯船に入れてはいけません。



Do not take photographs.
사진 촬영은 삼가해 주십시오.
請勿拍照。
請勿拍照。
写真撮影はご遠慮ください。



PROHIBITED

Do not wash your clothes in the bath or washing area.
욕실 내에서 세탁을 하면 안 됩니다.
禁止在浴室內洗衣服。
浴室內禁止洗衣服。
浴室内では洗濯をしてはいけません。

Do not swim in the bath.
탕 안에서 수영을 하면 안 됩니다.
禁止在浴池內游泳。
浴池內禁止遊泳。
お風呂の中で泳いではいけません。



Do not unplug the bath.
탕 속의 마개는 뽑지 마십시오.
不要拔掉浴池的塞子。
不要拔掉浴池的栓子。
お風呂の栓は抜きません。



Do not use the shower while standing, as using the shower standing may inconvenience other patrons.
샤워기를 서서 사용하면 주변 사람에게 페를 끼칩니다.
請勿站立淋浴，會影響到其他人。
請勿站着淋浴，會影響到其他人。
立ってシャワーを使うのは迷惑です。

