

# 国民宿舎かじか荘 美肌プログラム

標高853m高地のかじか荘におきまして美肌三大要素をテーマに過ごしてまいりましょう。

## 1.みずみずしい潤いのある肌の為に！

- ・温泉「庚申の湯」アルカリ単純泉pH10.0すべすべ美肌の湯に3回入浴に入りましょう。

## 2.血色の良い透明感のある肌の為に！

- ・オリジナルのお手軽温泉体操を行いましょう。
- ・日光市在住のインド政府公認プロフェッショナルヨガインストラクター小曾戸 恵さん考案の美肌体操です。

## 3.はりと弾力のある肌の為に！

- ・刺激の少ない肌に優しいタオルで湯上りケアしましょう。
- ・はちみつ成分入りの、フェイスパックでお肌の潤いを！
- ・お風呂上り5分以内にフェイスパックで保湿効果に期待！
- ・到着してからの入浴後と、朝風呂後の2回のフェイスパックで保湿効果さらに期待！



## 1.温泉「庚申の湯」

まずは、入浴前に水分を補給しましょう

★ かじか荘「庚申の湯」は、pH10.0のアルカリ性単純温泉です。

お湯の中に含まれる成分が一定量以上の温泉を「単純温泉」と呼び、刺激を嫌うデリケートなお肌にやさしい温泉です。

★ 「庚申の湯」は、女性に嬉しい美肌効果！

人の「皮脂」と温泉成分の「ナトリウム」が反応して、天然石鹼とグリセリンが作られて、お肌がツルツル、ヌルヌルします。

これを「温泉のクレンジング効果」といい、自分の体でつくられた天然の無添加石鹼により、汚れを落とし、また、グリセリンによって保湿効果が得られ、お肌がしっとり滑らかになります。

ここが自慢の美肌効果です。

## 2.温泉体操

美肌になる温泉体操を始めます。  
温泉に入ると血行が良くなります。  
温泉体操で体を動かすと、もっと血行が良くなり肌の透明感が増します。

国民宿舎かじか荘の自慢の  
美肌温泉の効果を相乗させる  
オリジナルの温泉体操の動画



\* 痛みのある方、体に不調のある方は無理のない範囲で行いましょう。

### 血のめぐりをよくするツボ

#### ①血海(ケツカイ)

膝から内腿3・4本上のあたりを  
抑えて3～5秒くらい押し  
ていきます。  
自分の気持ちがいいという強さ  
で何回か押しいきましょう。



#### ②三陰交(サンインコウ)

内くるぶしのところから指3・4本上  
のところを押しいきましょう。

婦人科系のツボです。

妊婦さんは控えてください。



#### ③太衝穴(タイショウケツ)

足の指、第1指と第2指の骨の  
たどって中間のぶつかった  
ところを押しいきましょう。



## 血のめぐりをよくする温泉体操 全身の気のめぐりをよくする動きをやっていきます。

### ①爪の周辺をほぐしてストレッチしましょう

肘を伸ばして親指の爪のまわりを押ししていきます。もんだり押したりしてみてください。

両手の5本の指を同じようにしていきましょう。



### ②揉んだ指先を反らしてみよう

爪のまわりを刺激できたら指先をもって、息を吸って吐きながら反らせていきます。

両手の5本の指を同じようにしていきましょう。

親指 … 肺  
人差し指 … 大腸  
中指 … 耳  
薬指 … うつ  
小指 … 心臓・小腸

に効果があると言われています。



### ③背中を広げましょう

胸の前で手を組んで息を吸って吐きながら手は前に。お腹を丸めて後ろに引いていきます。背中全体が広がっていきます。そして、吸って戻します。



### ④手を回しましょう

吸いながら手を上げて、吐いてゆっくり開きながら手を下ろしていきます。



### ⑤首を回してほぐしましょう

吐きながら、頭の重みで下を向きます。  
首の後ろを伸ばしていきます。  
そして、上げて吐いて、  
後ろで吸って戻して吐いて右に  
吸って戻して吐いて左に吸い  
ながら戻します。



### ⑥肩甲骨を動かしましょう

軽く肘を曲げて胸いっぱい吸って  
吐いて、肘を後ろで寄せるよう  
にいきます。  
吸って戻して、吐いて後ろで肘を  
寄せて、しっかり肩甲骨を寄せます。  
目の疲れに効果的です。



### ⑦脇をそらして伸ばしましょう

手を組んで、吸いながら組んだ手  
を上げます。  
吐いて体を右に倒して左の脇腹を  
伸ばして、吸って戻します。  
次に、同じように体を左に倒し、  
右脇腹を伸ばします。



### ⑧腹筋を使って腰を上げてみましょう

置きやすい所に両手をしっかり  
ついて、膝上げ、腿上げをしてい  
きましょう。  
腹筋を使います。

無理のない範囲で何回か行ない  
ましょう。

はい、温泉体操はここまでです。



### 3.保湿

お風呂から上がったらタオルで肌を優しく押さえましょう。

無駄にゴシゴシと拭き取ることはやめましょう。なぜなら、お肌は敏感でデリケートです。

肌を傷めないため刺激を与えないよう吸水性の高いタオルをお使いください。

今回ご用意したタオルはマイクロファイバーで吸水・速乾・マシュマロのような肌触りが味わえます。

さて、次は美肌を保つために肌が乾燥する前に

かじか荘オリジナル「足尾産はちみつ入り」のフェイシャルエッセンスマスクを湯上り「5分」以内に10分程度パックをしましょう。

到着してからの入浴後と、翌朝入浴後の**2回**のフェイスパックで保湿効果さらに期待！  
肌にハリと艶効果が期待できます。

もうすっかりきれいにピカピカになりましたね。  
ここで、美肌を保つために体の中もきれいにしましょう。

最後に、「足尾産ハチミツ入りのソフトクリーム」  
をいただきます。

はちみつに含まれるグルコン酸は、腸内の  
ビフィズス菌を増やし整腸効果が期待でき  
ます。

また、はちみつの主成分の果糖とブドウ糖は  
脳のエネルギーになりリラックス効果が期待  
できます。

国民宿舎  
かじか荘

オリジナル  
フェイシャル  
エッセンスマスク  
- in ASHIO -

肌 に ハリ と  
艶 効 果

アカシア蜂蜜  
+  
足尾温泉  
「庚申の湯」配合

- ・加水分解コラーゲン
- ・ヒアルロン酸Na
- ・トレハロース
- ・ローヤルゼリーエキス
- ・アロエベラ葉エキス
- ・モモ葉エキス

※更に8種のアミノ酸配合

OKAMINO  
COCOFO