

なぜ、あなたは『クタクタ』なのか？ 『人が疲れるしくみ』

・いつも、なんとなく体がだるい ・睡眠時間をしっかり確保しても、疲れがとれない
こんな症状にお悩みの方も多いのではないでしょうか？ 忙しい現代人に疲労はつきもの。
みなさん、あの手この手でリフレッシュを試みていると思いますが、自信を持っておすすめ
するのが『お風呂』です。

『疲れをとるには、お風呂がおすすめ』なんて、当たり前にも聞こえるかもしれませんが。
しかし、正しい入り方をしていなければ、入浴後の睡眠の質を下げ、さらに疲れを溜める
結果になることもあるのです。毎日、手軽に実践できて、費用もほとんどかからない。
たいていの家には備え付けられている。しかも、効果は抜群。

あまりにも身近すぎて気づかなくなったかもしれませんが、疲労回復のツールとして、お風呂
ほど優れたものはないでしょう。

『面倒だからシャワーで十分』『ただ体がキレイになればいい』それでは宝の持ち腐れ。
せっかく日本に住んでいて、お風呂が 身近にあるのだから、フル活用しなければもった
いない。元氣は、風呂でつくられる。疲れを解消するための入浴法を紹介していきます。

●なぜ、お風呂は疲労回復に最適なのか？

さて、そもそも『疲労』とはなんなのでしょう？

疲労が起こる要因は様々で、一言で説明することは難しいのですが、大まかな定義として
は『細胞が過剰に活動した結果、老廃物が溜まり、細胞の機能が落ちること』と言えるで
しょう。心身への過剰な負荷によって疲れてしまう前に、私たちに休息の必要性を示し
てくれる警告（アラーム）という考え方もあります。また、体を動かすことによる疲労だ
けでなく、精神的な疲労もあります。筋肉細胞や神経細胞が過剰に活動すると活性酸素
がたくさんできてしまい、これが細胞の機能を低下させたり傷つけたりします。

全身の細胞は、酸素や栄養分によって生命活動を行っています。それと同時に、二酸化炭素
や乳酸、活性酸素、炎症物質など、様々な老廃物も生み出しているのです。

(乳酸は最近、エネルギーとして再利用されているとも言われています)
こうした老廃物を除去し、酸素と栄養分を新たに補給することが、大まかな『疲労回復』の
しくみです。

前述でも紹介したとおり、血液には、老廃物を回収し、酸素や栄養分を体全体に運ぶ機能が
あります。

つまり、しっかりと体の隅々にまで血液を行き渡らせる『血液循環』が疲労回復にとって
きわめて重要なのです。

そして入浴の『リラックス効果』や『よい睡眠への導入効果』も重要です。

心身が活発にはたらく緊張状態が続いてしまうと、体が疲労回復に集中できません！

お風呂は自律神経を整える『スイッチ』にもなるので、副交感神経を優位することで、
疲労回復を促進する作用が期待できます。

また、広いお風呂のある温浴施設（スーパー銭湯など）に入ることによって開放的になり、より
リラックス効果を増幅させたり、ご入浴後のボディケアやリンパエステなどで疲労回復を
するのも良いでしょう。



お湯処美福は衛生管理を徹底しております

水の管理を徹底している美福は、すべての浴槽の水質検査を
毎日4回実施しております。

ろ過機や配管などは、安全な特殊薬品により洗浄！

常に大量の新水を補給することで水の劣化を防いでいます。

これからも皆様に安心してご入浴いただける銭湯として地域
や家族のふれあいが楽しめる銭湯としてご利用ください。

美福は水質管理を徹底しております

水の管理を徹底している美福は、すべての浴槽の水質検査を
毎日4回実施しております。また国の基準に沿った年2回の
水質検査も全く問題なくパスしております（店内に掲示）

ろ過機は毎日洗浄、配管は安全な薬品による洗浄。

常に大量の新水を補給することで水の劣化を防いでいます。

これからも皆さまに安心してご入浴いただける銭湯として

地域や家族のふれあいが楽しめる銭湯としてご利用下さい。

※美福のお湯はお客様1人に対して約180～200ℓの

水を使用しております。これはお家のバスタブ1杯分に

相当いたします。

ご協力お願いいたします

当店は衛生管理・水質管理の徹底を最重要視し、安心してご入浴
頂ける公衆浴場としてお客様へお風呂をご提供致しております。

しかし光熱費の高騰、食料品の値上げなどにより、経営の圧迫が
続いており大変厳しい営業が続いております。

お客様に於かれましてはご入浴時に節水

のご協力をお願いいたします。

引き続きお湯処美福をご愛浴いただきます様
よろしく願い申し上げます。



美福かわら版 特別号

令和8年
4月度

4月イベント

facebook



SNSにて情報配信中

催し企画

		イベント風呂	催し企画
1	水	檜風呂	
2	木	檜風呂	
3	金	さくらの香	サ活の日(セルフロウリュ)
4	土	さくらの香	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
5	日	さくらの香	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
6	月	竹炭湯	
7	火	竹炭湯	レディースデー
8	水	竹炭湯	サ活の日(セルフロウリュ)
9	木	竹炭湯	
10	金	よもぎ湯	ウヒヒタの日(サウナ室イベント)
11	土	よもぎ湯	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
12	日	よもぎ湯	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
13	月	檜風呂	サ活の日(セルフロウリュ)
14	火	檜風呂	
15	水	檜風呂	メンズデイアロマの日(サウナ室)
16	木	檜風呂	
17	金	コラーゲン	
18	土	コラーゲン	お子様サービスデー ロウリュサービス(サウナ室)
19	日	コラーゲン	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
20	月	竹炭湯	ウヒヒタの日(サウナ室イベント)
21	火	竹炭湯	
22	水	竹炭湯	
23	木	竹炭湯	サ活の日(セルフロウリュ)
24	金	ほうじ茶湯	
25	土	ほうじ茶湯	ロウリュサービス(サウナ室イベント)
26	日	ほうじ茶湯	「風呂の日」 ロウリュサービス(サウナ室)
27	月	檜風呂	
28	火	檜風呂	サ活の日(セルフロウリュ)
29	水	檜風呂	
30	木	檜風呂	ウヒヒタの日(サウナ室イベント)

レディースDAY



毎月第1火曜日は女性限定イベント
レディースDAY (祝日の場合は翌週)
ご入浴頂きました女性のお客様に素敵な粗品をプレゼント致します♪
※大人・ロイヤルのお客様限定

メンズDAY



毎月第3もしくは第4水曜日は
男性限定イベント『メンズDAY』
ご入浴頂きました男性のお客様に素敵な粗品をプレゼント致します♪
※大人・ロイヤルのお客様限定

ポイント会員のご案内



ご入浴の際に貯まるポイントカードが断然お得です☆
ご入会についてはフロント受付までお問合せください♪
※20ポイントで入浴無料券や食事券と交換など貯めたポイントで色々な商品と交換できます(*▽*)

ボディケア&足ツボマッサージ

ボディケア 30分/2500円
ボディケア 60分/3900円
ボディケア 90分/5600円
足ツボ 30分/2700円 ※その他メニューも
体&足セット 60分/4400円 ございます!



予約専用電話 084-957-0103

お子様サービスDAY



毎月中旬頃の土曜日はお子様限定イベント
お子様サービスDAY(祝日の場合は翌週)
ご入浴頂きました小学生以下のお子様にご入浴頂きました小学生以下のお子様にガチャガチャ1回プレゼント♪
※中人・小人のお客様限定

風呂の日



毎月26日は「風呂の日」イベント
ポイント2倍サービスやマッサージアカスリご利用で次回入浴割引券等お得な特典がいっぱい(^-^)
☆多

シルバー定期券



65歳以上の方、必見! お湯処美福ではお得な『シルバー定期券』がございます1カ月・2カ月・3カ月と大変お得な金額にてご準備しております。ご質問・ご入会はフロントにて受付しております。

アカスリ&リンパエステ

Aコース/3500円 フェイシャル/2600円
Bコース/4500円 ボディ40分/5500円
Cコース/6500円 ボディ60分/7500円
Dコース/8500円 足角質除去/2100円
Sコース/11000円 漢方塩もみ/2500円

※フロント受付にてご予約できます

美福 instagram & サウナイキタイ

お湯処美福のインスタで情報配信中!
右記のQRコードを読み込むと様々な美福の新着情報が確認頂けます☆多



ふれあいコミュニケーション銭湯

お湯処美福

福山市曙町5丁目2番27号

☎084-957-0011

美福 検索

営業時間 朝10時~深夜0時30分