



はしご湯治

平成26年版

めてめてた。花のやまがた観光圏

手軽に気楽に、癒しの旅路。 “はしご湯治”の ススメ。

たとえば、カラダがたくたくに疲れた時。ココロに余裕がなくなったな、と思う時。「気分転換に旅行でも…」と思っても、時間とお金の都合をつけるのは結構大変です。そこでお勧めしたいのが、山形・村山の“はしご湯治”。

山形県村山地方にある温泉地は31箇所。肌触りが柔らかく湯疲れにくい単純温泉から、温泉力をガッチリ感じられる硫黄泉まで様々な温泉を、半径1時間の移動距離で味わうことができます。

温泉には、カラダとココロに効く、2つの効果があります。1つめは、泉質による科学的な物理的効果。2つめは、温泉地の豊かな自然や景色を感じ、環境が変わることによる転地効果。これらの様々な効果が作用して、現代人のカラダとココロの歪んだリズムを整えます。

手軽に気楽に、半径1時間の癒しの旅路。
“はしご湯治”を楽しんでみませんか？



【カラダとココロに効く温泉】



温泉には、温熱、浮力、水圧、転地効果など様々な要素があり、それらが組み合わせられ力を発揮。カラダとココロに働きかけます。

ココロで探す はしご湯治

大自然の懷に抱かれて フルリセット



四季折々の自然をまるごと感じる事ができる。景観のよき、自然の多い山形の中でも山峡に位置する温泉は、とりわけダイナミックな自然に抱かれた寛大なひとときを過ごすことができます。雑踏から離れ、ココロを解放する時間が必要な方におすすめです。

MAP①②③④⑤⑦⑧⑨⑩へ

地元人も愛する温泉で 癒いのひととき



地元人が集まる温泉は、良質の証。山形・村山地方の温泉にはいつも多くの地元人が集い、癒いのひとときを過ごしています。人々の語らいの中に身を置き、ココロがほぐれる時間を感じられるのも、温泉の魅力のひとつです。

MAP①①①へ

趣きある街並に、 プチタイムスリップ



レトロでロマン溢れる雰囲気に戻りたいなら、風情ある街並に心地よい歴史の重みを感じる。温泉地がおすす。浴衣に着替えて下駄を鳴らして歩く。ノスタルジックな喫茶店、川のせせらぎに耳を傾けるひととき、どれも格別な趣きでココロを満たします。

MAP⑩⑬⑭⑮へ

温泉とプラスウォーキングで 健康リフレッシュ!



“かみのやま温泉”(上市市)は、滞在型の健康保養地(ケアール)として、温泉ウォーキングなどのプログラムが人気を集めています。また、天童温泉(天童市・舞鶴山)、月山志津温泉(西川町)にも、新たに健康の道(ケアの道)が完成。温泉+運動で健康づくりをお楽しみいただけます。

MAP①⑬⑭へ

カラダで選ぶ はしご湯治

単純温泉

色	無色透明
臭い	無臭
味	無味
湯あたり度	★

【おもな効能】
神経痛、筋肉痛、肩こり、腰痛、関節痛、疲労・ストレス回復など

塩化温泉

色	無色透明～薄黄土色
臭い	あり
味	塩味
湯あたり度	★★★

【おもな効能】
リュウマチ、冷え性、打ち身、ねんざ、婦人病、肩こり、腰痛、神経痛、胃腸病など

硫酸温泉

色	無色透明～黄褐色
臭い	あり
味	苦味あり
湯あたり度	★★★★

【おもな効能】
高血圧、動脈硬化、糖尿病、慢性皮膚病、打撲、捻挫、関節痛、外傷、胆石、便秘、痛風

硫黄泉

色	白濁～黄白濁色
臭い	硫黄臭の強い
味	苦味あり
湯あたり度	★★★★

【おもな効能】
皮膚病、美肌、婦人病、リュウマチ、高血圧、動脈硬化、慢性婦人病、肩・関節痛、痔など

●含まれる成分が薄く、無色透明無臭。肌に対する刺激が少なく入り心地が良いため、肌の弱い人や高齢者、幼児にも向いています。

●病後回復期の静養や手術後の療養、骨折・外傷後の療養によいとされ、飲泉は軽い胃腸炎に効果が期待されています。「中風の湯」「神経痛の湯」など名湯が多いという特徴も。

MAP①②③④⑤⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲へ

●塩化ナトリウムが温泉水中に多く含まれ、体を温め血液の循環を良くし、筋肉をやわらげます。

●汗の蒸発を防ぐことで保湿効果が高く、湯冷めにくい特徴が「あつたまりの湯」とも言われます。

MAP①②③④⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲へ

●飲むと苦みがあり「傷の湯」とも呼ばれ、カルシウムを含む石膏泉、ナトリウムを含む芒硝泉、マグネシウムを含む正苦味泉の3つに分けられます。

●保温効果が高く、血圧降下や動脈硬化の予防に良いとされています。また、石膏泉は糖尿病や関節痛、芒硝泉は外傷に良く、飲泉で胆石、便秘、腎臓病、むくみがある場合は控えます。

MAP⑭⑮⑯⑰⑱へ

●硫化水素ガスが含まれるものは特有の匂いがあります。湯の花に白濁する温泉が多く、刺激が強い泉質。

●アルカリ性の高い硫黄泉は、古くからの皮膚の質を柔らかくする効果があり、「美肌の湯」とも言われます。解毒作用があり、金属・薬物中毒にも効果があるとされています。

MAP⑤⑥⑬⑭⑮⑱へ

毎月当たる、はしご湯治スタンプラリー

村山地方の温泉を巡ってスタンプを集めよう。毎月抽選で、はしご湯治に役立つアイテムをプレゼント。
【スタンプの集め方】
日帰り入浴スタンプ6枚で一口となります。また、宿に泊まって入浴すると、なんと日帰り入浴スタンプ5枚分!あと一ヶ所入浴すれば応募が可能です。

毎月1名様! 2人でゆ〜りー泡湯治 ペア宿泊券	毎月4名様! 毎月さまざまな産地から 季節の特産品をお届け♪ 山形・村山の 特産品詰合せ	84箇所 制覇した方 先着10名様! 達成おめでとう! はしご湯治オリジナル のれん
毎月5名様! はしご湯治オリジナル! バッグ& パスタオル	毎月10名様! はしご湯治オリジナル! パスタオル	

※同様に抽選のスタンプは無効となります。※切り取り無効
※市販のハガキにスタンプを押し印していただくも無効です

ひとまずスタート スタンプ1つ目	温泉をもいろいろ スタンプ2つ目
温泉 晴湯 スタンプ3つ目	だんたん溜まってきたね スタンプ4つ目
あるもつたわ! スタンプ5つ目	まるお風呂よ! スタンプ6つ目

スタンプが溜まったら応募しよう!

① 湯治気分、気軽に温泉をはしご。

温泉は何度も通い続けることで、より効果が現れるとされています。本来湯治とは、そんな温泉の効果を期待して長期滞在しながらカラダとココロを癒すものですが、なかなか時間がとれないという方が多いのではないのでしょうか。

② 車で1時間、大自然に囲まれた豊かな地域。

はしご湯治のエリアは山形県の中央に位置し、県都山形市を中心とした村山地域7市7町で構成されています。山形市から車で半径1時間圏内のコンパクトなエリアには、多くの温泉のほか、大自然と豊富な農産物、個性的な食文化があり、自由に時間を楽しめる場所になっています。

③ 84箇所制覇でオリジナルのれんプレゼント!

はしご湯治マニアのあなたのために、特典をご用意しました。このパンフレットに掲載の温泉施設84箇所完全制覇で、先着10名様に「はしご湯治オリジナルのれん」をもれなくプレゼント!ご自宅のお風呂場にのれんをかざれば、温泉達人の風格が増します。※右図はイメージです。デザインは異なる場合があります。

④ 「はしご御飯」登場!温泉とあわせてお食事。

はしごシリーズに、村山エリアのお食事処154箇所を紹介した「はしご御飯(ぐるめ)」が新登場。その土地でしか味わうことができない食事は、きっとあなたを満足させるはず。温泉めぐりにプラスして、おいしい食事でココロとカラダを満たしてみよう。

はしご湯治エリアは、村山地域の7市7町

- 山形市 ●天童市 ●東根市 ●寒河江市 ●上市市
- 村山市 ●尾花沢市 ●河北町 ●山辺町 ●中山町
- 大江町 ●大石田町 ●朝日町 ●西川町

「めでためでた」花のやまがた観光圏とは、観光圏とは、国際競争力の高い魅力ある観光地をつくるため、連携して魅力を高めようとする区域であり、観光庁が認定しています。

はしご湯治 拡大マップ

裏面の「はしご湯治マップ」の温泉街拡大マップです。密集しているところもくまなくチェック!

22 さくらんぼ東根温泉

29 たかはし旅館

19 天童温泉

16 蔵王温泉

13 かみのやま温泉

はしご湯治の心得5箇条

1. 急に湯船に入るとめまいなどを起こすことがあるので、事前にかかり湯で体を流しましょう。
2. 入浴時間は、体調に合わせて初めは3分～10分くらいにし、慣れてきてから徐々に延長を。
3. 入浴後は、かかり湯で体を流し、体に付着した温泉の成分を水で洗い流さないように。
4. 飲泉は1日に640mlまで。夕食後から就寝前の飲用はなるべく避けましょう。
5. むやみに入浴すると、まれに「湯あたり」を起こし、体調を損ねる場合がありますので注意。

酸性・アルカリ性でも効能が分かる!?

酸性の温泉はデトックス効果があるとされており、体内の毒素を排出したり解毒殺菌作用が期待できます。中性の温泉は刺激が少ないため、お肌に優しい湯といえそうです。アルカリ性の温泉は古い角質を落とす効果が期待できます。美肌の湯はこの温泉が多いです。

体内デトックス殺菌 お肌がかさかさ

酸性 低刺激 中性 中刺激 アルカリ性 高刺激