

しら波の  
下に熱沙の

隠さるる

不思議に逢へり

揖宿に來て

(与謝野晶子)

# いぶすき 天然砂むし温泉

IBUSUKI SUNAMUSHI ONSEN



Natural Sand Bath

# 湯の郷、やあらき如。

The country of hot spring



砂むし会館は、海岸に天然砂むし温泉、館内には大浴場等を完備し、自然景観等に配慮して造られた明るく開放的な施設です。

愛称を「砂楽(さらく)」といいます。

鹿児島弁で歩きまわるに通ずる「さらく」。

観光客は、あちこちを「歩きまわり」なが

## 砂むし温泉のお知らせ

波打ち際での砂浴は、気候が良く大潮の干潮時、砂の状態が良い日に体験できます。満潮時や雨天の場合は、海岸に設置された全天候型砂むし場で楽しめます。

ら、一度は、砂むし温泉の「館」である「砂むし会館」に立ち寄り、湯の湧出する浜辺で「砂」と「楽しみ」、砂むし温泉で楽に休養してほしい、また、地域の方々にももっと「気楽」に足を運び、「楽しんで」ほしい、という願いが込められています。

## Sand Bath Hall "SARAKU"

The Sand Bath Hall is located at seaside and has facilities with sunny open spaces that were designed to enhance the surrounding view. The Sand Bath Hall is nicknamed "SARAKU". In Kagoshima dialect, SARAKU signifies walking around. Also, the "SA" signifies sand and "RAKU" for happiness and relaxation. So, after taking a walk, for a happy time in the sand come and relax at "SARAKU".



全天候型砂むし

世界で唯一の天然砂むし温泉は、海岸に自然湧出する豊富な温泉を利用して行っています。

天然砂むし温泉の泉質はナトリウム塩化物泉で、鹿児島大学医学部が入浴効用について医学(学術)調査を実施したところ、神経痛・リウマチ・腰痛・五十肩・膝関節痛・脳卒中後麻痺・骨折・冷え性・更年期障害等の痛み・こばり・冷え性を伴う疾患への有効性が、実証されました。

また、最近では、全身美容のために若い女性の利用も多く、外国人には和風サウナとしても好評を得ています。

Not only is it the only natural sand bath in the world, the sand is infused with plenty of hot spring water that comes naturally from the beach. Sand Bath Hot Spring has become more popular amongst young ladies as a beauty treatment of the whole body. This has made it more popular as a Japanese style Sauna among foreign visitors.

## 入浴前のご注意 ※砂むし入浴前に必ずお読みください。

- 1 脱衣室の入口で脱いだ履物は、衣類と一緒にロッカー(無料)の中に入れてください。
- 2 妊娠中の方や生理中の方はご遠慮ください。
- 3 飲酒後の入浴はご遠慮ください。
- 4 入浴時間は、個人差がありますが10分位が目安です。
- 5 砂の温度を考慮しながら掘りますが、砂をかけられた後、背中・おしり・足などが熱いと感じた時は、我慢せずに自分で体を動かしてください。我慢すると低温火傷や湯あたり(のぼせ)を起こすことがありますので、十分にご注意ください。
- 6 館内及び砂むし場の案内(注意)看板を良くお読みください。お客様の不注意による事故についての責任は負えません。

- 1 Please take off your shoes at the entrance of the changing room and put them with your clothes into the locker (free).
- 2 Women are not allowed to use the Sand Bath during menstruation or while pregnant.
- 3 You are not allowed to use the Sand Bath after the consumption of alcoholic beverages.
- 4 Sand Bath time should be limited to about ten minutes depending on peoples.
- 5 The attendant will prepare your bed by digging into the sand while taking into consideration the depth in accordance with temperature. Because prolonged exposure to heat may sometimes cause a low temperature burn to the skin, care should be taken to prevent injuries.
- 6 This facility accepts absolutely no responsibility for any patrons injured due to misuse of the Sand Bath.

1



2Fフロントで受付をし  
浴衣を受取る

Buy a ticket and receive a yukata (cotton kimono).

2



1F脱衣室で浴衣に着替える

Change into the yukata in the dressing room.

3



タオルを持ち案内板に従って海岸  
に降り、指定された砂の上に仰向  
けになる。

Go down to the sand bath area at the seashore with a towel, lie down at a designated place and attendants will cover you with sand.

熱い砂をかけると10分位で全身  
に汗が吹き出し、さわやかな気分  
になります。好みにより砂の深さ  
で温度を調節します。

How to take the Steam Sand Bath.

You can regulate the temperature of the sand bath according to the sand's depth. About 10 minutes in the sand will sweat out your bodies impurities and leave you feeling refreshed.

4



浴衣を脱ぎ  
体の砂を洗い落とす

Return to the bath where you will wash off the sand. And take off your yukata.

5



温泉・サウナで  
ゆっくり

Relax and enjoy the bath and sauna.

6



脱衣室で着替える

Change your clothes in the dressing room.



気持ちほどける、  
心も体も  
リフレッシュ。  
シユ。



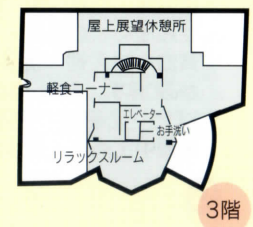
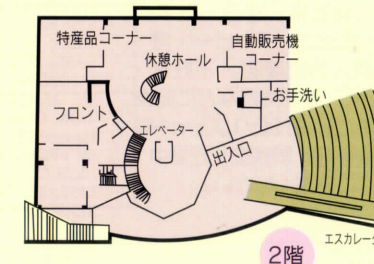
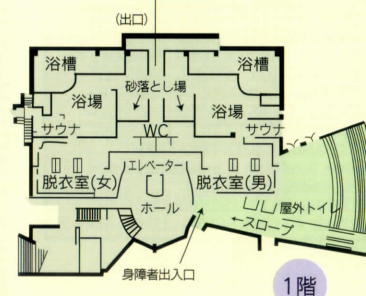
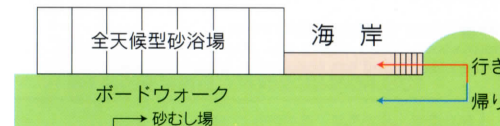
大浴場でのんびり



サウナ設備も完備



風呂上がりはリラックス



からだの垢といっしょに、  
こころのアカも  
おとしていきませんか？



ストレス社会に生きるわたしたちにとってひとつの  
気がかりは、ストレスがホルモンのバランスを崩し、  
様々な病気の引き金になっていること。とくに心理  
的なストレスが脳の視床下部に影響を及ぼし、免疫  
機能を著しく低下させることが最近の研究でわかっ  
てきました。つまり、心の状態はそのままからだに  
反映されるということです。「忙しい」とは、“心を  
亡くす”と書きますが、なにかと忙しい現代人と  
って心の癒しこそ、今、一番必要なのかもしれない。

温泉水にはストレスで乱された自律神経を調整す  
るはたらきがあります。

ともあれ、心とからだをほぐすには、やはり温泉  
に限るってことですかね。

Nowadays, there are various stresses that  
break the balance of the human body and  
can lead to sickness. According to recent re-  
search, it is found that stress weakens the  
immunity. Which means the human body  
sickness is caused from the sick heart. This  
is why it is very important for people to al-  
low their heart to rest. The hot spring will  
comfort the heart, mind, and soul by all  
means of "Hot Spring".

一目瞭然

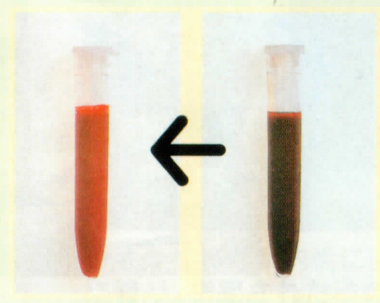
毒出し温泉の、この効果!!

●論より証拠【医学調査に基づく検証】

論的実証もさることながら、砂むし温泉のす  
ばらしい効能は、左の写真のみをいただけれ  
ば一目瞭然。どちらも同一人物の静脈血液で  
すが、わずか10分程度の砂浴でどす黒い血が  
鮮やかな赤に！

Hot Spring Effect for Poison Excretion

Left photo shows blood before and after Sand Bath. In ten  
minutes the black blood has changed to bright red one.



入浴後

入浴前

●砂むし温泉の効能●

神経痛・リウマチ・腰痛・関節痛・骨折・脳卒中  
後麻痺・むちうち・火傷・虚弱児・アトピー・痔・  
ぜんそく・糖尿病・胃腸病・月経障害・不妊症・  
貧血・冷え性・便秘・肥満・全身美容などに効果  
があります。なお、著明な高血圧(180/100mmHG  
以上)・心臓病・不整脈・狭心症・肺疾患・妊娠中・  
生理中・炎症・発熱の方はご遠慮ください。

Sand Bath - Effect

Sand Bath is effective in relieving the following :  
NEURALGIA, RHEUMATISM, LUMBAGO, ARTHRITIS,  
FRACTURES, PARALYTIC SYMPTOMS AFTER A  
STROKE, SEQUELA BY A CAR ACCIDENT, BURNING,  
WEAK CONSTITUTION CHILD, ATOPY, SKIN DIS-  
EASE, PILES, ASTHMA, DIABETES, ALIMENTARY  
DISORDER, IRREGULAR MENSTRUATION, STERILI-  
TY, ANAEMIA, SENSITIVITY TO COLD, CONSTI-  
PATION, OVER WEIGHT AND BEAUTY TREATMENT  
However the use of the Sand Bath is prohibited for peo-  
ple with the following medical conditions. :  
HIGH BLOOD PRESSURE (OVER 180/100HG), HEART  
DISEASE, IRREGULAR HEART PULSE, LUNG DE-  
SEASE, INFLAMMATION, FEVER ETC.

●医学的に効果が実証された  
砂むし温泉  
日本はおろか世界でたった  
ひとつの砂むし温泉。

300年もの昔から人々に語り継がれてき  
たその効果が、ここにきて医学的に実証さ  
れました。鹿児島大学医学部 田中信用教  
授らの血圧や心拍数、心電図、血糖、呼  
吸機能など11項目に及ぶ調査結果によ  
ると、心拍出量の増加や深部体温の上昇など  
(図参照)数々の有効性が判明。血液の  
循環促進による老廃物の排出や炎症性・発  
痛性物質の洗い出し、十分な酸素栄養の  
供給がその効果の源としたうえで、**砂むし  
温泉の効果は“普通温泉の3~4倍”**と結  
論づけています。

Sand Bath Hot Spring proven medically to have posi-  
tive effects

Dating back to over 300 years ago, it has been medically  
proven that Sand Baths have many positive effects on the  
human body. According to research done by professor  
Nobuyuki Tanaka of Kagoshima University Medical  
Department, sand bathing actively stimulates the heart  
and increases blood circulation in the body. Because  
internal body temperature also rises it makes the blood  
flow throughout the body more smoothly. As a result,  
poisonous matter is excreted out of the human body due  
to better circulation of oxygen in the blood. Compared to  
an ordinary hot spring bath, the effects of Sand Bath  
is 3 to 4 times greater.

砂むし浴医学調査 (外気温 33.2-34.2℃)

	血圧 (最高/最低)	心拍数 (回/分)	心拍出量 (l/分)	深部体温 (℃)	皮膚血流 (ml/分)
入浴前	123/77	73	5.69	36.5	8.3
入浴3分後	136/78	88	7.65	36.9	13.3
同7分後	140/76	99	10.19	37.7	15.2
同15分後	149/72	113	11.10	38.5	18.0
出浴7分後	123/59	109	9.82	37.9	14.6
同15分後	115/58	110	9.46	37.6	12.5
同30分後	117/60	111	9.54	37.5	13.0
同40分後	121/65	102	9.77	37.1	12.0

お医者さまの  
お墨付き!!

Doctor Approval

●砂むし温泉のトリプル効果

- ①寝て入るため血液が心臓に環流しやすい。
- ②砂の圧力で心臓から送り出される血液の  
量が増加する。
- ③55度前後の高温が血管を拡張し、心機  
能を高め全身環流を促進する作用がある。  
「これらの相乗効果によって驚くべき成果  
を上げている」とは田中信用教授の談。

Sand Baths have the following positive benefits:

- ① Lying down in the Sand Bath allows the blood to re-  
turn more easily to the heart.
- ② The amount of blood from the heart greatly increases  
due to pressure created by the weight of the sand.
- ③ The heat from the sand allows the blood vessels to  
expand, resulting in greater blood circulation.

●効果的な利用で、  
楽しい温泉療養

海辺の温泉地は夏涼しく、  
冬暖かいリゾート感覚。

温泉療養は、2~3週間を目安にのんびり  
行ってください。治療効果アップのためには、  
専門医などのアドバイスを受けることをお  
すすめします。呼吸器系の弱い方なら温泉  
のしぶきだけでも効果がありますし、紫外  
線オゾンも豊かで、アレルギーの原因にな  
る花粉などの心配もいりません。入浴後は  
できれば温泉成分を洗い流さないほうが効  
果的です。

Have fun at the Hot Spring while enjoying the posi-  
tive benefits  
Sea-side Hot Spring Resort has cool summers and  
warm winters.

To gain the maximum benefits of the Sand Bath and Hot  
Spring a three to four week stay is recommended. Visi-  
tors even with pollen allergies can relax in comfort be-  
cause of the seaside location. Even with just a splash of  
the Hot Spring people who have respiratory difficulty will  
breathe easier. To enjoy the maximum benefit of the  
many minerals, bathing is not recommended after visit-  
ing the Hot Springs. The Sand Bath and Hot Spring is  
not intended to replace professional medical treatment,  
if you have any medical conditions please consult a med-  
ical specialist.

# EFFECT

効果

## ●ダイエット・美肌効果●

最近、汗をかかない人がとくに若い女性に増えているといえます。

これは、冷暖房で一定の空調に保たれた中で生活することが多くなってきているためか。

一見快適なようですが、一方で汗腺が発達しないという危険信号も。これでは老廃物の排出がうまくできませんから、きれいになりたい女性にとってはまさに大きなダメージです。

そこでおすすめしたいのが、天然サウ

### Diet/Beauty Skin Benefit

The human body has the ability to cool itself and excrete poisonous toxins by sweating. Because of this, it is very important to allow our body to sweat. Our dependence on air-conditioning has decreased the amount of sweat from our body therefore not allowing our body to cleanse itself. This is why we recommend the natural SAUNA of "Sand Bath". After ten minutes your body will feel relaxed and refreshed.

## Hot Spring Water Analysis - Benefit

ナの毒だし効果！熱い砂をかけると10分間で全身に珠のような汗が吹き出し、気分爽快！

## ●アトピー●

アトピーは現代のいろいろな要因が複雑にからみあって起こるもので、ひとつの方向からだけではなかなか解決しにくいとされています。

指宿の塩湯は、地下の深部に溜まった古代の水を源泉とする神秘の湯。炎症をおさえ、皮膚の代謝を高めるはたらきがあるとのこと。砂むし温泉、ぜひ、お試しあれ。

### Atopy

Many factors cause Atopy and is difficult to remedy. Atopy can be cured naturally by visiting the Ibusuki hot spring. The hot spring contains salt in the miracle ancient water found in the deepest spring. It is said that the hot spring decreases inflammation and refreshes the skin.

# MECHANISM

メカニズム

## ■塩水クサビがカギ

摺ヶ浜の後背地の山の手には、90度を超す泉源がいくつもあり、地下に高い熱源があることがわかっている。ここから熱い湯が海岸部に流下し、自然湧出しているというのが定説だ。

「もちろん内陸部からの地下水だけではなく、鹿児島湾の海水も浸透し、地下で塩水クサビという地下水と海水の境界を作っている。内陸からの熱水はこのクサビを通過せず、クサビに沿って砂むし場付近に湧き上がってくる」と塩水クサビ説を取る。

地下水位が上がれば上がるほど、塩水クサビは垂直になり、熱水が勢いよく上昇する。このクサビ説が満潮時に砂浜がより熱くなる事実を裏付けている。

There are many places that hot spring water comes out on the beach of Ibusuki Surigahama. In the ground there are borders between the hot spring water and the sea water. Whenever the ground water level rises, the border allows the hot water to escape vigorously. Even during high tide, the beach becomes hot.

## ■海水と成分は異なる

「指宿の塩湯は海の水」と、多くの人が思っている。だが、海水説では説明できない状況や研究結果が次々と示され、今や「化石海水説」が有力。

摺ヶ浜の温泉水を分析、pH、塩化物イオン、硫酸イオンの数値から化石海水の存在を突き止めた。

温泉水はpH7（普通の海水8.2）、塩化物イオン7,000mg/l（同19,000）、硫酸イオン400mg/l（同2,700）。

人間の舌では海水と区別しにくい、成

## Hot Spring Water Analysis - Mechanism

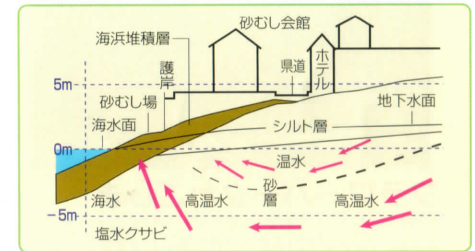
分はかなり異なる。

特に硫酸イオン濃度は海水の約1/7と低く、単に海の水が温められて出てきたものではないことが立証された。

地下の深い所にたまった古代の水が指宿温泉の源泉なのだ。

「この古い水が化石海水。古いといっても、どの年代かわからない。水素同位体トリチウムで測定する方法があるが、そこまでは手が届かない」。

(1992年7月30日～8月7日まで南日本新聞に掲載された「温泉新時代」より引用したものです。)



Ibusuki hot spring water does not come from the sea. According to investigations done by scientists, it was discovered that Ibusuki hot spring comes from the deepest place in the ground that has accumulated for many many years, which means, the hot spring comes from ancient water. However, the age of the water is still unknown.



## にっぽん砂むしむかし話

300年以上も昔のこと、あるところに魔法の砂がありました。

それは火山の地熱で温められた砂だとかで、それを体にかけてもらうとあら不思議、たちまち元気になるのです。その効果は絶大で、ウワサを聞きつけた人々が所せましと横たわり、何とも奇妙な光景だったとか。こうして「指宿」は「湯治宿」の名声を上げたとか。それにしても、今のような医療はもちろん、食べるものさえなかった時代、それでも、自然の恵みとそれを活かす知恵で人々は今よりずっとたくましかった。

ところでこの魔法の砂、今では砂むし温泉“と呼ばれ、相変らず人々に重宝されているんだとか。めでたし、めでたし。

### An old tale

300 years ago, it was said that magic sand exists at certain places. To their surprise, a man in Ibusuki became in good spirit when sand heated by the volcano was poured on his body. Many people, who heard the story, had gathered at the beach, lied down and poured the sand on themselves. Since then Ibusuki has been famous for its Sand Bath and Hot Spring.

此地沙蒸を用ゆ、病客沙を穿て横に臥し暖沙を覆ふて其身を温む。是を沙蒸といふ。潮退し時は沙蒸場に廣し又沙蒸場より數歩陸地の方に浴池を設けたる温泉ありて病客は沙蒸より出る時は其浴池の湯に入て身を洗ひ淨む。此沙蒸は諸病を治し最筋骨の疼痛に效驗あり



## 時遊館COCCOはしむれ

はるか古代にタイムスリップ！ 見て触れる展示室をはじめ、動く巨大模型、目を見張る映像を駆使した考古博物館。

お問い合わせ／時遊館COCCOはしむれ ☎0993-23-5100

The Archaeological Museum "JIYUKAN COCCO HA-SHIMURE" The museum is designed to familiarize visitors with archaeology through seeing and touching displays of various artifacts such as earthenware pieces and other relics unearthed at the Hashimuregawa ruins which is designated as an important archaeological site, as well as the full-scale restoration of ancient pit dwellings and plentiful CG pictures.



## フラワーパークかごしま

フラワーパークかごしまは「花のエリア」「風のエリア」「光のエリア」に分かれ四季折々の花が楽しめます。お問い合わせ／フラワーパークかごしま ☎0993-35-3333

### Flower Park Kagoshima

This is one of the largest flower theme parks in Japan. Over 2,000 species of subtropical plants in the vast 36.5 hectare compound enhance the exotic atmosphere of the southern town of Ibusuki.



## 山川砂むし温泉(砂湯里)

遠くに開聞岳を望み東シナ海の潮騒を聞きながら砂むしを楽しめます。 ☎0993-35-2669

### Sand Bath (Yamakawa)

During your visit at the Sand Bath, you can enjoy the tranquility of the tide from the East China Sea while looking at the beautiful landscape of the Kaimondake volcano.

# いぶすき 周辺 観光案内

## Ibusuki Sightseeing Guidance

指宿をはじめその周辺は見所タップリ!!  
ちょっと足をのばしてみよう。



## 山川露天風呂(たまたま箱温泉)

指宿市山川の多目的温泉保養施設「ヘルシーランド」の露天風呂。男女日替わりで和風と洋風の温泉が楽しめます。眼下に東シナ海が広がる絶景です。お問い合わせ ☎0993-35-3577

### Yamakawa Outside Bath

Hot Spring Sanatorium 「Healthy Land」 has an open view of the scenic landscape. From within the bath you will feel as if you are in the ocean with a beautiful view of the East China Sea. This Hot Spring has both Japanese and western style Hot Spring Bath. Which style offered will depend on the day of the week. Please contact the Hot Spring to see which style is offered during your visit.



## 知林ヶ島と砂州

錦江湾に浮かぶ、周囲約3km、最高点約90mの美しい無人島。大潮の干潮時に約800mの砂州が出現し、知林ヶ島に歩いて渡ることができます。

### Chirin Island and Uomidake Hill

The charming island of Chirin can be walked to at low tide on a narrow strip of sand from the opposite shore. The commanding view from the hilltop includes the island below and the whole town of Ibusuki. It is a popular hiking spot with beautiful azalea and cherry blossoms in spring.



## 開聞岳

薩摩半島の南端にあり、海岸線から聳えているところから海門岳とも言われます。また、標高924mながら日本名山に数えられる美しい形状から薩摩富士とも呼ばれます。

### Mt. Kaimondake

Kaimondake is located at the south most side of the Satsuma peninsula and extends to the coastline. Mt. Kaimondake signifies an opened gate mountain. Also, 「Kaimon」 can be taken from the term which means sea gate in English. Another term used is 「Satuma Fuji」 because the figure of the mountain is similar to Mt. Fuji in regards to the cone like shape.



## 唐船峡そうめん流し

こんこんと湧き出る冷たい清水で食べるそうめん、ニジマスなどの川魚料理は渓谷にあるここならではのいしき。回転式そうめん流しの元祖でもあります。お問い合わせ／唐船峡そうめん流し ☎0993-32-2143

### Tosenkyo Floating Noodle

Tosenkyo is the birth place of the Revolving Style Floating Noodle. It is located in the valley with lots of fresh cold spring water coming out and because of this, the fish population thrives providing lots of great quality fishes such as rainbow trout. You can enjoy the cold floating noodle and great tasting rainbow trout.



## 池田湖

周囲15km、水深233mの池田湖は九州最大のカルデラ湖です。

大うなぎとともに謎の怪獣「イッシー」でも有名です。

### Lake Ikeda

This largest crater lake in Kyushu offers the most scenic spot to view graceful Mt. Kaimon which is often referred to as Mt. Fuji of Satsuma. The seasonal charms at the lakeside include the great bloom of brilliant yellow Nanohana flowers every January heralding the early arrival of spring in the region. You might even enjoy possible encountering with the mysterious denizen 「Isshi」 reportedly witnessed in the lake by some local residents.