

任マッサージを全身に受けたりした。モニターのアクアプロウラムに従って足腰の曲げ伸ばし運動もやってみた。

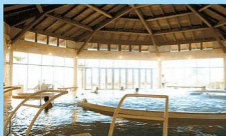
わずか20〜30分なのだが、妙な噴水流のせいか、水温35度が熱過ぎず冷たすぎず体を動かすのにちょうどいい温度だから、体がポカポカと温まり心地よい。

パンフレットには、利用した町民のデータ調査（週々同程度利用、2カ月比較）で、血圧や総コレステロール値、血糖値など

が下がったと具体的な数値が表示してあった。

ひょっとして、体にいいのは、含まれている豊富なミネラルのせいなのか？

人体の約97%を構成しているのは窒素、酸素、炭素、水素で、残り約3%がカルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル。海水中のミネラルの比率は、人間の体液のミネラルの比率とほぼ同じ。そのミネラルを海洋深層水が表層の海水より多く含む、より清浄だとすれば……。



久米島と橋をつなげた美武島の海の目の前にある「パーデハウス久米島」。屋外のジャグジープールで海風に吹かれるもよし、屋内のパーデプールで運動プログラムに挑戦するもよし。スパ・サウナゾーンではトリートメントも受けられる。  
●パーデハウス久米島  
☎098-985-8600

悠久の自然が宿る“球美の島”

CYPRESS RESORT  
久米島

サイプレスリゾート久米島 Tel.098-985-3700 <http://cypresshotels.co.jp/kumejima/>