

## 天栄温泉・天栄湯(てんえいとう)



私の宿の所在地は福島県为天栄村と言う所に有ります。

猪苗代湖の南方約25km日本橋から約250kmの地点に位置している天栄村の山間の小さな一軒宿です。天栄村には、4ヶ所の温泉地があり私の所の他には約1200年の歴史と茅葺き屋根の「岩瀬湯本温泉一塩化物泉」と平家落人伝説が有り近代的な宿から長期滞在者の利用など幅の広い客層の受入可能な「二岐温泉一硫酸塩泉」やコテージやドームハウス・スポーツ施設の有る「羽鳥湖温泉一単純アルカリ泉」が有ります。

現在村では「湯ったりミニディサービス」と言う住民サービスを行っており。

公的なディサービスを受けていない高齢者を対象に村内を4班に編成し村内4ヶ所の温泉「天栄温泉1施設・岩瀬湯本2施設・二岐温泉4施設・羽鳥湖温泉1施設」8ヶ所の温泉施設を月1回の参加で順次巡って実施しています。今年で4年目になりますが、昨年まで参加延べ人数約2,000名で、内訳は女性が98%残り男性2%程になります。村内の人口約5800人、高齢化率約30% 内ディサービス認定率約20%です。

日々の生活を活発にし閉じこもりを防ぎ、社会参加を促し、人間関係も広がり、孤立感が薄れ、精神的にもゆとりが生まれ、高齢者の生きがいづくりの事業であります。現に、この取組に参加したいためサービスを断る人も増えてきており楽しく地域の方々と一緒に行動が得られることが生きがいにつながる事かと思えます。

## 温泉療法の概要「湯治・食治・ゆったり保養」

さて、天栄村の名前の由来は「天栄山」で江戸時代以前から続く金山です、金堀人が体調の良くないとき飲むと元気になると言われていた鉱泉水、近郷の方達も崖の中腹から自然湧出している鉱泉水を自宅に持ち帰り飲用したり、お風呂で浴用に用いたりしていました。

私の宿は大正初めに開業し開業後は憩いの場、療養の場として多くの方々に利用していただいております。



「温泉に入り気持ちをゆったりさせてもらい元気になりました、ありがとうございました」と言ってお客様が帰って行かれます、温泉宿冥利に尽きる事です。

温泉の効能で体調が良くなることは長い経験から知り得ていました、

昨今では食の健康も広く世の中に認識されて来ております、旅館での美味しい食事は当たり前ですが「温泉の効能により寄与する食事」体調が良くなり元気になる食事があっても良いのかと思い、これからは温泉の効能だけではなく食事も重要性を増し世の中の健康志向に合わせ た経営をして行かなければと思いました。

健康になる食事、どんなものがあるのか書店に行くと「健康になる食事」「病気を治す食事」の大きなグループ分けさらに、ガン系統「今あるガンが消えていく食事・済陽高穂(わたようたかほ)医師 著」他ガンに関する著者のグループ循環器系統・内分泌系統「主食を抜けば糖尿病は良くなる・江部康二(えべこうじ)医師著」他にも高血圧・コレステロールその他専門医による食事関係の著書、多数を読みましたが、糖尿病が良くなると他の病気も良くなるようです。

そんなおりに、農学博士、中嶋 常允(とどむ)氏の著書“食べ物で若返り元気で百歳”(生命はミネラルバランス)とに出会いました。

読み進める中で微量ミネラルと酵素の役割、その一つとして動脈硬化を防ぐ銅の役割、血管の裏側には、エラスチンという柔らかい弾性細胞組織があり銅のイオンが不足すると機能の低下、血管が硬くなり血栓が起こりやすい状態となり障害発生の確率も高くなるということです。

微量ミネラルを摂取するには、野菜の生育する土壌をミネラルが豊富に含まれた環境で栽培した野菜を食べることが大切なことを知ったのです。

福島県西会津町では、村民が健康的な生活を送ることができるようにと中嶋農法を取り入れているのを知り現地へ赴き実践グループのリーダーの女性の方にお話を伺いました、その中でそう言えば最近風邪を引かなくなった、旦那の体臭が少なくなった、子供達の笑顔が良くなった、さらに女性の方はどうですかと尋ねると、肌の色艶が以前と比べると綺麗になったと言うお話、では奥さんはどうですかと言うと私はあまり鏡を見ないので分からないと元気な声で笑い転げました。そんなお話を聞き食事の重要性に確信が持てました。

当館では温泉が動脈硬化症に効能が有る事と合わせ「低糖質・高蛋白・多種油脂・豊富なミネラル」の食事を実践することにしました。実施に先立ちモニターを募集し7日間体験していただきましたその感想は毎回の食事は変化があり美味しく楽しい、少しの量で充分、お腹の調子が良い便が良く出る、肌つやが良くなった、体重が減少したなどの報告と睡眠もしっかり取れて心地よい毎日でしたとのこと。食事だけではなく1日1回の運動と塗絵の時間を取り入れましたが、私個人的にはゆったりした時間が取れなく無くて良いのかと思いました。ゆとりが無く、のんびりとした時間が欲しいとのことでした。



#### メニューの一例

朝ー フルーツジュース・野菜サラダ・スクランブルエッグ

昼ー 青汁・ソバ粉のパンケーキ

夜ー ポタージュスープ・野菜サラダ・肉料理・魚料理・海藻

以前から長期のお客様には食材のリクエストを受けて料理を作っていましたので特に無理なくメニューの作成実施ができてます。

湯治、食治とプラスすることに全国的なグリーンツーリズム活動の流れの中で中嶋農法を取り入れた「ミネラル菜園レンタルオーナーの導入」をし来館の楽しみが増すような企画を取り入れました、その後、村を上げての子供農山村交流事業に組み込みが始まり事業実施寸前まで来ましたが福島原発の事故で全てが無に帰りました。

地震直後は、お馴染さんの支援や地震復興事業の特需もありましたがそれ以降は客足が遠のいてしまっており、めげましたがこのままではと思い再度事業の見直しを検討しました。

その中でどの様な方を対象にするのか、絞り込み特化すれば専門的な要素が必要になる、広くぼかすと楽ではあるが対象も曖昧になり来館の動機付けも弱くなる、やはり温泉と食事療法で、動脈硬化症に特化しさらに運動を取り入れそれに循環器系の病院との提携を考慮してPRに努めている所です。

企画見直しにあたりモニターさんの言葉にもありましたゆったりした時間が欲しいとのことですが、病院との提携を考慮すること適度の運動を取り入れ規則正しい生活習慣をつけて健康管理をしっかりとすることを考慮しましたが、温泉浴をすることで身も心もとろとろになる用で身体をリセットする時間が必要な様です。

昔から湯治では最初の3日で悪いところが出る、次の3日で身体を慣らす、後半の3日で身体を整えると言われていました。自宅から約200km以上離れた標高500m前後の森林地帯や海岸周辺で一週間位過ごす健康に良い影響を与えると言われて、この事を考慮し前半ではのんびり後半で運動など生活リズムを整える時間を設けてプログラムの考慮をすれば良いのかと思っています。

今までの客数は延べ800名ほどでリピーターは30%ほど残りの70%はぜんぜんだめか、食事を自分でコントロールでき体調が良くなっている方ではないかと思っております、昔からの経験上、年に数回お出でになる方は10%程度、4~5年づつの方が30%程度残りが一度だけの方と構成比率はそんなに変わらないようです。

現在の環境・温泉浴・食治・ゆとりの時間とを合わせた企画でこれからも頑張って事業を継続して行くつもりであります。



♨️ 鉱泉旅館 天栄湯 〒962-0501

福島県岩瀬郡天栄村牧之内字天栄山1

宿主 大須賀栄吉

電話 0248-82-3121

<http://www.ten-ei.co.jp>

E-mail [info@ten-ei.co.jp](mailto:info@ten-ei.co.jp)