温泉ウェルネス―自然体験から学ぶ心の回生

NPO法人やまなしウエルネスツーリズム推進協議会会長

温泉利用指導者

小山芳久

本日の講演内容

- １．自己紹介にかえて

  健康と温泉フォーラムとの関わり～温泉療法の芽生え～
- ２．増富の湯の温泉養生法
- ３．四半世紀以上かけて解ったこと感じたこと
- ４．未知なる温泉の力を利用する時代が来た
- ５．これからの時代に求められることは流されない心を持つこと
- ６．縄文遺伝子覚醒の旅

１．自己紹介にかえて

健康と温泉フォーラムとの関わり～温泉療法の芽生え～

1．自己紹介にかえて

健康と温泉フォーラムとの関わり～温泉療法の芽生え～

- **NPO法人健康と温泉フォーラム**
- **温泉療法の芽生え**

２．増富の湯の温泉養生法

２．増富の湯の温泉養生法
（１）山梨県北杜市　増富温泉郷

＜瑞牆山＞

＜本谷川渓谷＞

- 秩父多摩甲斐国立公園・瑞牆山中腹にある温泉郷。全国でも貴重なラジウム源泉が湧き出る
- １０００万年前日本海側のプレートと太平洋側からのプレートに押し上げられ地盤全体が隆起した地形で、多くの鉱物質が露出したエリア
- 瑞牆山は古くは修験者達の修行の場であり、今はロッククライミングの聖地として知られ、全国から多くの登山者が訪れる

２．増富の湯の温泉養生法
（２）温泉養生①

- **ラジウム源泉**

～ラジウム（ラドン）の効果（ホルミシス効果）～

  - 身体に入ったラドンの減少（生物学的半減期）
  - 抗酸化酵素の発生による活性酸素の除去作用
  - DNAの修復能力の高まり

- **何も考えない時間**

～ゆっくりと心と体を回復する～

２．増富の湯の温泉養生法
（２）温泉養生②

- **３７℃／３５℃／３０℃／２５℃の４つの源泉、４２℃上がり湯、サウナ**

～温度以外の効果～

- 成分
- 浮力
- 水圧
- ＰＨ・膨張泉

⇒これらの自然現象を利用する

２．増富の湯の温泉養生法
（２）温泉養生③

- **３７℃／３５℃／３０℃／２５℃の４つの源泉、４２℃上がり湯、サウナ**

～温度による効果①～

- **３７℃**（２０～６０分）副交換神経を優位に動かす⇒心と体が疲れ切ってしまった方。精神的な疲労の回復と肉体的な回復
- **３５℃**（２０～６０分）交感神経・副交換神経を動かす⇒体と心（脳）を鎮静化させる⇒体内毒素排出を促す⇒抗酸化作用を促す⇒免疫力の向上が期待される
- **３０℃**（５～３０分）交感神経が働く⇒体温を保持するための生理活動⇒血液の流れが良くなる⇒ホルモンバランスの調整⇒細胞の元気づくりが期待される
- **２５℃**（瞬間～数分）交感神経が強く働く⇒体温維持活動⇒身体の生理活動⇒血流促進⇒疲労物質の乳酸の排出⇒疲労回復

２．増富の湯の温泉養生法
（２）温泉養生④

- **３７℃／３５℃／３０℃／２５℃の４つの源泉、４２℃上がり湯、サウナ**

～温度による効果②～

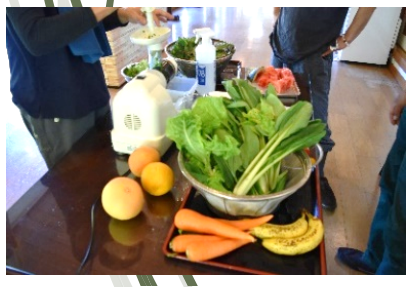
- **４２℃**（５～１０分）交換神経を優位に動かす⇒新陳代謝を活発にする⇒筋肉疲労の回復効果。登山やスポーツの後に。

  ※体力の消耗に注意する

  ※長時間の源泉入浴の後に体を温め体調を整える上がり湯としても利用する

- **サウナ**（５～３０分）自律神経の調整、代謝促進、免疫活性、発汗による皮膚の清浄化作用

２．増富の湯の温泉養生法
（３）食養生



- **地産地消・旬の物～中医学から見た健康食～**
  - 中田医院中国医学研究所　中田薫医師監修メニュー
  - 増富の湯の畑（BMWクロレラ農法）
- **ファスティング（断食）ツアー～消化器系を休め、食生活を見つめ直す～**
  - 体の負担を軽減させる「準備食」「回復食」「自家製酵素ジュース」「低温圧搾野菜ジュース」
  - おいしい水（平成の名水１００選に選ばれた本谷川渓谷）
  - 専門のインストラクターがトータルアドバイス～安心安全・源泉入浴・自然体験をトータルコーディネート～
    - ✓（ファスティングアドバイザー、ファスティングダイエットインストラクター、温泉利用指導者、克元操体法インストラクター等の資格保有し、増富での自然体験ツアーを２５年以上実施）

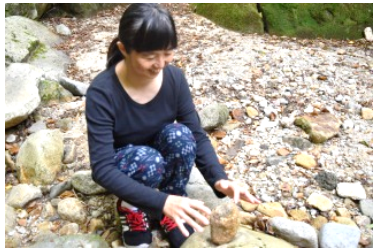
２．増富の湯の温泉養生法
（４）自然体験①

- **増富の湯　命の径（こみち）**
  - フィトンチッドと１２の運動器具

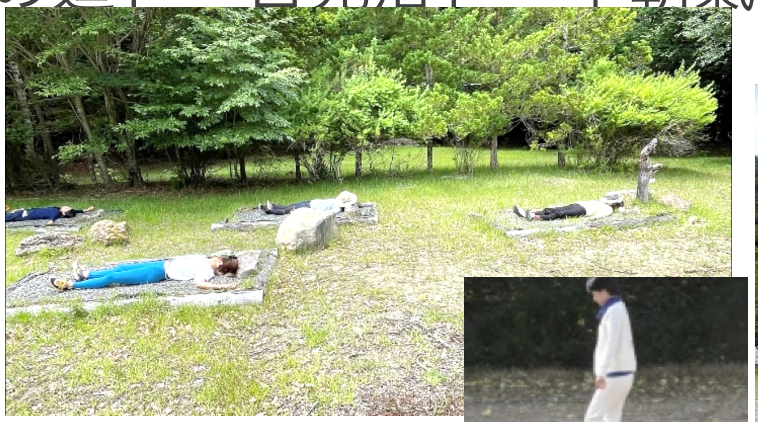
１日療養コース自然浴体験プログラム　”命の径”

２．増富の湯の温泉養生法
（４）自然体験②

- **リーゼンヒュッテ　中庭・裏山**
  - 手作り遊歩道散策

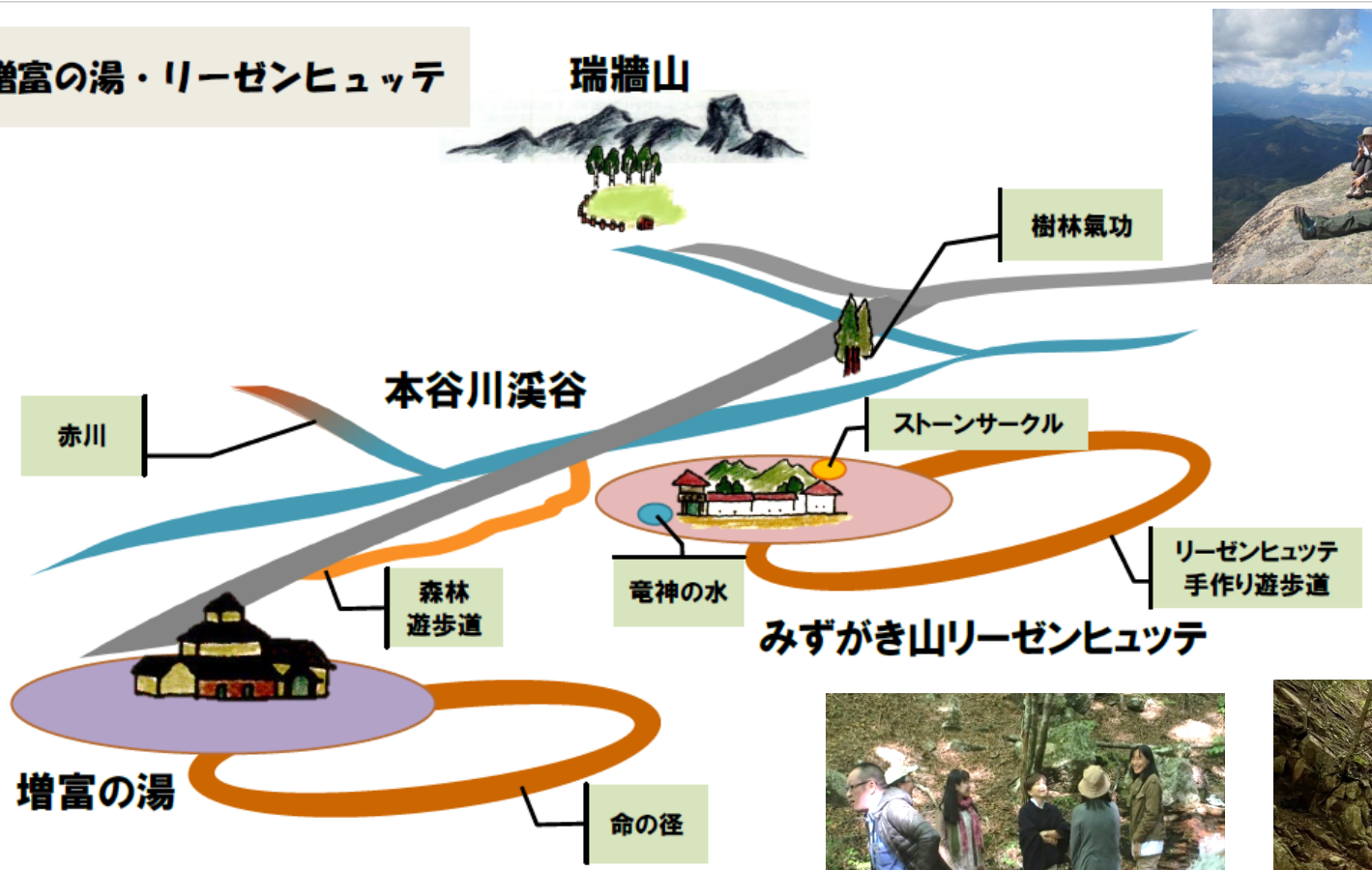


  - 中庭「素足の道」「日光浴」「早朝氣功体験」「星空観察」



２．増富の湯の温泉養生法
（４）自然体験③

- （周辺）赤川・自然公園・瑞牆山



３．四半世紀以上かけて解ったこと感じたこと

３．四半世紀以上かけて解ったこと感じたこと

（１）自然体験の根本にあるもの

- **すべてが自然界の刺激をどう受け取るかの追求だった**
- **自然界は（振動体）でできている**
- **命が振動して繋がっている**

３．四半世紀以上かけて解ったこと
感じたこと
（２）心身と自然界のリズムの「繋がり」

- **魂とは感情と思考であり、身体の細胞は利他のために生きている**
- **心と体は自然界のリズムに沿って活動し振動している**
- **自然界のリズムとは**

  ビッグバーン後に生まれた素粒子・陽子・中性子の集合振動のこと
- **霊主体従**

３．四半世紀以上かけて解ったこと感じたこと
（３）霊主体従（病の原因を探る）

- **魂（感情と思考）も自然界のリズムで生きている**
- **細胞はそれぞれ利他のために生きている**

～けれども～

人間関係・仕事・お金の制限⇒自然のリズムと反対方向の思考が生まれる（今だけ・金だけ・自分だけ）

⇒脳に伝わり⇒身体（細胞）に伝わる

⇒細胞の混乱⇒病気に陥る

- **体の不調は「過去の生き方が自然に沿って生きていないことへの気づき」でもあります**

３．四半世紀以上かけて解ったこと感じたこと
（４）大病になる前の前兆に気づく

- **大病になる前の前兆**
  - 痛み・しびれ・ほてり・むくみ・こわばり・かゆみ・冷え・発疹など
- **体の各部分に現れて心の奥にある本音の叫びを教えている**
- **この時点で心の訴えに気づき「自然界のリズムに戻す」ことが大切です**

４．未知なる温泉の力を利用する時代が来た

４．未知なる温泉の力を利用する時代が来た

（１）未知なる温泉の力

- **水の特徴（水は命）**
  - 意識を記憶する物質
- **温泉の特徴**
  - 地球が歩んだ歴史の記憶・生物が生きるための知恵を濃縮したエキスが湧き出たもの
  - 心と身体を再生させる

４．未知なる温泉の力を利用する時代が来た

（２）入浴＝水の記憶に浸かること

- **瞑想や呼吸法を取り入れ自然界の刺激（振動）を知る**
  - 温泉が放出する刺激情報を知る・理解する

⇒生きる力を知る、気づきやひらめきがわく

⇒直観力を磨く、**流されない自分を作る**

５．これからの時代に求められることは流されない心を持つこと

５．これからの時代に求められることは

流されない心を持つこと

（１）今までの判断基準

- **白か黒か**
- **儲かる・儲からない**
- **損・得**
- **正義・悪**

５．これからの時代に求められることは

流されない心を持つこと
（２）流されない心

- **自然のリズムに寄り添って生きる力**
- **直観力**
  - 自然のリズムに寄り添って生きているかを見抜く力

５．これからの時代に求められることは

流されない心を持つこと
（３）直観力を磨く４つのプロセス①

- **①身体を整える**
  - 安らぎや休息に力を注ぎ依存体質から脱却する
  - 柔軟性を持った存在感を感じる

５．これからの時代に求められることは
流されない心を持つこと
（３）直観力を磨く４つのプロセス②

②感覚（五感）を整える

- ビジョンを持ち潜在意識を高める
- 宇宙意識との一体感を感じとる

５．これからの時代に求められることは

流されない心を持つこと
（３）直観力を磨く４つのプロセス③

➡③感情を整える

- 信頼や情熱を持ち、無関心・無感動から起こる失望感を愛・共感に変える

５．これからの時代に求められることは
流されない心を持つこと
（３）直観力を磨く４つのプロセス④

- **④思考・意識を整える**
  - 妄想や自殺願望の気持ちから心をオープンにし創造性を持つ
  - ワンネス志向
  - ③④は魂と言える領域（アミニズム）

５．これからの時代に求められることは
流されない心を持つこと
（４）ウェルネスプログラムでの実践

- **まずは心と身体のリセットから**
  - ウェルネスプログラムでは、自然の中で過ごし心と身体をリセットすることから始めましょう（＝素の自分に戻す）

～このような旅を作りたい～

６．縄文遺伝子覚醒の旅

５．縄文遺伝子覚醒の旅

- **日本人は縄文人遺伝子を受け継いでいます**

（平均１２％）

- **縄文遺伝子の特徴**
  - 環境適応力（生きる力）を兼ね備えている
  - （免疫力・復元力）・平和な心・母性愛・アミニズム
- **縄文の生き方を知る**
  - ルーツを知る
  - 直観力を磨き、流されない自分を作る
  - 日本人としての誇りを取り戻す

ご清聴ありがとうございました