

2024年11月28日(木)、11月29日(金)、群馬県吾妻郡草津町の中沢ヴィレッジで開催された「健康と温泉フォーラム第121回月例研究会、「温泉ウェルネスワークショップ草津温泉」に参加しました。これは、特定非営利活動法人健康と温泉フォーラムの主催によるもので、一般財団法人日本健康開発財団・特定非営利活動法人日本スパ&ウェルネスツーリズム協会・地域活性学会が共催し、株式会社中沢ヴィレッジの協力によって実現した取り組みです。

今回の「健康と温泉フォーラム」のキーワードは、「温泉ウェルネス」です。この言葉は、特にCOVID-19後に温泉学会や産業界で広く使われるようになってきているものだと思います。ウェルネスとは英語のwellnessのカタカナ表記であり、「よりよく生きようとする生活態度」を意味するとされます。「温泉ウェルネス」という概念の定義はまだ定まってはいませんが、健康と温泉フォーラムの温泉ウェルネス研究委員会では、「温泉と海浜気候や、森林、高原気候などの地域の自然資源を活用し、専門性の高い指導のもと、休養・保養・療養各それぞれのフェーズの中、心身のバランスを調整し、より健康的な日常を回復することを目的とし、運動、リラクセス（休養）、食（栄養）フィットネス（美容・痩身）などの保養・健康プログラムをトータルに提供するプログラムの総称」としてこの「温泉ウェルネス」という概念を用いています。

そのうえで、健康と温泉フォーラムとしては、日本伝統の温泉浴の本質的価値を進化させ、温泉文化の伝統と近代的、西洋的なウェルネス行為とを複合させようとする概念としてこの「温泉ウェルネス」をとらえ、地域の資源を活用し「心と身体の元気の源を取り戻すこと」を目的とした質の高い保養プログラムと専門スタッフの育成を目指しているとのことでした。

そのような取り組みの一環として、今回の月例研究会では、＜時間湯、蒸し湯＞と＜香音セラピー＞で構成される温泉ウェルネス体験プログラムが実施されました。さらに夜の食事その延長に位置づけられており、ウェルネスフレンチブッフェをご用意いただきました。

ワークショップはまず「湯もみ」から始まりました。

“草津節”を歌いながら板を源泉に浸け「湯もみ」をします。その後42度の温泉の湯を足に10杯かけ、その後頭に30杯かけます。そうすると湯あたりしないそうです。その後、足だけ3分、腰まで3分、最後に肩まで3分間浸かります。着替えた後、今度は布団に横たわり、身体を蒸します。温まった身体から蒸発した熱が、布団の中にうまい具合に滞留するという仕組みです。温泉に浸かったことで疲れた身体は心地よい睡魔に襲われました。その間、順番に額と顎を氷水に浸したタオルで冷やしてくれます。時々ミントのミストを振りかけてもらおうとスッキリとします。

30分くらいとうとした後は場所を移して香音セラピーです。セラピー室のドアを開けた途端に感じるよい香りによって奥へと誘われ、まずは、施術者の方との会話が始まります。持病はないか、痛みに悩んでいるところは無いか、毎日、睡眠はどれくらいとっているのか。眠りの質はどうか、食事は規則正しく摂取しているのか等々。このやりとりの間に施術者であるケイさんとの信頼関係が構築されるように感じました。それからベッドに身体を横たえて、オイルトリートメントが始まります。オイルはその人の状態を見て、ケイさんが配合したものです。香りから得られる効果は問診をもとに選ばれます。とても上品な香りに身体の力が抜けていきます。邪魔にならない音楽が流れていることに気が付くのはその頃です。ケイさんのお友人から無償で提供されたヒーリング音楽がオイルの香りと混ぜ合わさり、ケイさんが手を動かすごとに、日常の雑多な仕事、悩み、心身の疲れが消

えてゆきました。

夕飯は料理長と皆で3か月をかけて考えたというウエルネスフレンチブッフェです。腸内環境改善に効果のある「洋風蒟蒻田楽」、心臓血管の健康促進・胃の働き改善を考慮した「上州地鶏とキャベツのポトフ仕立て」、疲労改善・風邪予防には「じゃがいもと玉ねぎの投入スープ」、パンはもちろんグルテンフリー、メインの魚料理は「川場村武尊サーモンと小松菜、蕪のアクアパッツア」、肉料理は「上州牛のエチューベ 二十一穀米と大豆ミートのクロケット」、デザートには「赤しそと梅の蒟蒻ゼリー」など群馬産の素材を上手に利用した、工夫と洗練を感じさせるメニューで、見た目も美しく、口に入れて再度感激という素晴らしい内容でした。

当初、私は「運動、リラックス（休養）、食（栄養）フィットネス（美容・痩身）などの保養・健康プログラムをトータルに提供するプログラム」（上述）が「温泉ウエルネス」なのだと言葉で表現されてもなかなかイメージしにくかったのですが、このような内容のプログラムを実際に体験することで、しっかりと理解することができました。このようなプログラムはたしかに日本伝統の温泉浴の本質的価値と西洋的なウエルネス行為を見事に融合させたものであり、草津を愛したベルツもきっと太鼓判を押すであろう内容でした。

プログラムを提供くださいました中沢ヴィレッジの皆様、今回プログラムにご参加くださった皆様、NPO健康と温泉フォーラムの関係者の皆様、すべての方々に感謝申し上げます。ありがとうございました。