



ココロとカラダの健康を取り戻す旅

# AKAN WELLNESS STAY

RYOKAN X WELLNESS

健康回帰の旅。  
—阿寒湖温泉—





**阿寒の森は  
まるで、  
天然の酸素  
カプセル**

阿寒の森（阿寒摩周国立公園）は日本一酸素濃度が高いと言われています。高濃度酸素を効率よく摂取すれば血中の酸素濃度が上がり副交感神経が優位になりリラックスした状態になります。短時間での疲労回復、また睡眠不足の解消にも効果的です。脳に上質な酸素が行き渡るとどどん思考がクリアになり疲れた体と心がリセットされるでしょう。手つかずの森、阿寒の大自然の中でヘルステアをしましょう。

阿寒湖温泉の温泉

**14の源泉**



**豊富な源泉と  
美肌の湯が自慢**

開湯から140年の歴史をもち、温泉街には14本の源泉があります。源泉の温度は50〜80度。泉質は単純温泉から硫酸泉、弱アルカリ性からアルカリ性と様々。阿寒湖温泉の多くは「万人の湯」「神経痛の湯」と親しまれる単純温泉。「万人の湯」と呼ばれる由来は、無色透明、無臭、という泉質で、低刺激なので肌にもやさしく、湯疲れもしにくいと言われています。

- 単純温泉、硫黄泉など
- 源泉温度／50℃ - 80℃ 弱アルカリ性 - アルカリ性 無色透明、黄褐色など
- 効能／神経痛・冷え性・疲労回復・リウマチ・慢性消化器病



**100年かけて湧き出る  
ミネラル豊富な天然水**

阿寒湖温泉地区の原水であるチップ川の水源地は、雌阿寒岳に降り注いだ雨や雪解け水が約百年近くの歳月をかけて濾過されて湧き出た伏流水です。凝集剤等を使用せず、なるべく天然の状態にこだわった清らかなお水を、温浴施設で贅沢に使用しています。

あかん100年水は  
ミネラル豊富な**伏流水**

1

理由

なぜ阿寒湖は「健康回帰の旅」に適しているのか

阿寒湖の秘めたチカラを知っていますか？



## AKAN WELLNESS STAY

身体・心・精神の調和をコンセプトに  
ワンストップで健康になることを目的とするリゾートホテル

～健康回帰のウェルネスリゾート～

ここ阿寒には、心身ともに癒され、健康を回復、増進、保持することを可能にする大自然から得られる恵みが多く、ここでしか得られないウェルネスを可能とする食材や天然の素材が豊富にあります。

滞在中に、都会でのストレスや疲労をリセットし、食事、運動、精神、環境などを含めたライフスタイルをマネジメントすることによって、10歳〜20歳若返ることが可能なノンストップのウェルネスリゾート施設となることは間違いないと思います。



鶴雅グループ ウェルネスプロジェクト顧問  
SAWAKO CLINIC YS  
Y'sサイエンスクリニック広尾  
統括院長 日比野 佐和子氏

大阪大学 大学院医学系研究科未来医療附属講座 特任准教授。  
医学博士。エイジマネジメント医療における第一人者として、最新の抗加齢医療、再生医療では専門的な知識と実績で知名度が高く、国内外のVIPに対する治療を担当。テレビや雑誌等メディアでも注目を集める。プラセンタ療法を含む再生医療についてのパイオニアでもある。美容関係の著書も多数出版。



1日10名だけが入ることができる神秘の森  
**「光の森」の癒やし効果**  
 木々の間から差し込む木漏れ日が美しいことから「光の森」と名付けられました。普段、立ち入りを制限している場所ですが、指定ガイド同行時のみ森に入ることができます。豊かな森を守り続ける前田一歩園財団は、阿寒湖温泉とともにあり、森に入る楽しみと不思議さを教えてくれます。

都市よりも森林を眺めると

副交感神経活動 **1.5倍増加** ↑  
 ストレスホルモン **13%減少** ↓

※出典/環境省WEBSITE 国立公園に行ってみよう!より

マイナスイオン(酸化粒子)による影響

- 免疫力強化 ●精神安定 ●疲労回復
- 老廃物の排出 ●自然治癒力の強化
- 弱アルカリ性

リラックス状態を示す副交感神経活動が森林の中では、都市に比べて1.5倍程度まで増加し、さらにリラックス状態を測ったところ、代表的なストレスホルモンである唾液中コルチゾール濃度が13%下がりました。森林はやすらぎや癒やしの効果をもつ空間であり、フィトンチッドと呼ばれる樹液からの揮発性物質を含めて、健康増進効果があるといわれています。

阿寒の大自然を楽しめるアドベンチャーへ出かけよう



阿寒湖畔のアドベンチャープラン | 一例 |

**Green Season** 神秘の秘湖トレッキング  
 LAKE TRECKING PLAN

原始の森にひっそりと佇む2つの秘湖。普段、人が訪れることの少ない神秘的な森へご案内。大自然がくれる癒やしを存分に。

- 料金/お1人様 11,000円(税込)
- 対象年齢/7歳~
- 所要時間/約2.5時間
- 催行期間/4月~11月
- 予約締切/前日PM8:00まで

Websiteをチェック!



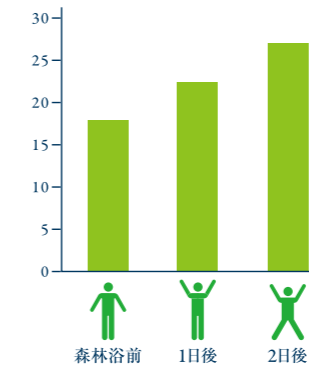
あかんの自然  
 NATURE

自然浴で期待できる驚くべき効果

森林浴によって人のNK細胞が活性化

1日で **27%** ↑ 上昇  
 2日で **53%** ↑

※出典/環境省WEBSITE 国立公園に行ってみよう!より



日比野先生の

自然浴ワンポイントアドバイス

- 自然浴には、次のような効能が期待できます。
- ストレスホルモン減少 ●副交感神経活動が活発
  - 交感神経活動抑制 ●血圧、脈拍数低下 ●たんばく質増加 ●病気に対する免疫力UP、などなど
- いいことづくめ。阿寒の森は自然浴にぴったりです。



原始の姿を守り続ける  
**”五感を活性化する森”で健康に**  
 ストレスや疲労は知らず知らずのうちに溜まってしまいます。都会の喧騒から離れて静かな自然の中でゆっくり過ごしてみませんか？森から感じるポイント、それは樹木の幹を流れる鼓動、多様な自然の醸す匂い、肌に触れる風、手のひら、足の裏からの感覚など全身に森のエネルギーをチャージし、森とつながる時間を愉しむことができます。心と体の健康に気づく旅をはじめましょう。



森がもつ安眠効果でぐっすり♪

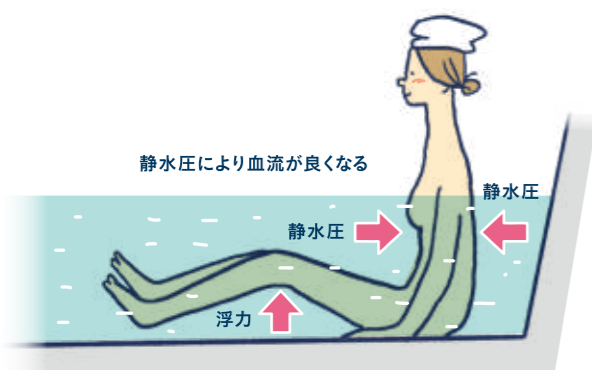
森林浴は予防医学ともいわれ森の香りの成分(フィトンチッド)がストレスホルモンの分泌を抑え、リラックス効果をもたらすことが期待でき、同時に免疫システムを強化し、疲労回復や睡眠の質を改善など様々な効果が得られることが分かっています



■本雅 8階大浴場



■本館 地下大浴場(露天風呂)



**清浄作用**  
 体の表面の汚れはシャワーで落とせませんが、しっかり湯船につかることで全身の毛穴が開き、余分な皮脂が流れ出ます。

**浮力作用**  
 水中では浮力によって体重が10分の1程度になります。重力から解放され、体が軽くなることで、関節や筋肉の緊張が緩み、身体や脳へのリラックス効果が期待できます。

**解放作用**  
 浴室という密室空間で湯船につかることにより、心と体が解放される感覚を味わえます。このことから、浴室は究極のリラックス空間ともいえるでしょう。

**蒸気作用**  
 (湯けむり)  
 お湯の蒸気で鼻やのどなどの粘膜が潤うことにより、乾燥予防につながります。



■ウイングス館 大浴場

## 温泉の健康増進効果

温泉のメリットを知って健康に

### 静水圧作用 (むくみなどの改善)

湯船につかると体に水圧がかかり、体の表面はもちろん、皮膚の下の血管などにまで圧力が加わります。その圧力によって手足などの末端にたまった血液が心臓へと押し戻され、血流やリンパの流れを改善します。これを「静水圧作用」といいます。むくみなどの改善効果が期待できます。

### 温熱作用 (血行改善)

温泉に入る事で血液循環を良くして筋肉の緊張をほぐし、痛みの神経を鈍感にする効果や、熱に対する刺激反応で免疫力や細胞修復力を上げる効果が期待できます。

体が温まることで血管が拡張し、血流が改善。全身に血液が行き渡り、新陳代謝もアップ。また、温めることで神経の過敏性を抑え、神経痛など慢性的な痛みを和らげたり、筋肉の収縮による肩こりをほぐしたりする効果が期待できます。ただし、片頭痛がある時やぶつけたばかりの打撲の時は避けましょう。



つるがの温泉  
 HOTSPRING

日比野先生の

### アンチエイジングのための入浴6か条

- 1 38～42℃のお湯に20分以内の入浴
- 2 ボディタオルは綿100%の物を使う
- 3 顔も身体もゴシゴシこすらず、優しく洗う
- 4 顔は、乾燥やバリア機能を壊さないぬるま湯で洗う
- 5 保水・保湿は湯上がり5分以内に
- 6 湯上がりは、水分補給&十分な休憩を



効果的にたのしんでキレイに  
**美肌ぷるぷる温泉術**  
 温泉に浸って日々の疲れを癒しながら、美肌になれたらうれしいですよね。温泉は体が温まりやすく、手足の毛細血管が押し広げられ、血流を良くしてくれる効果が期待できます。酸素や栄養を含んだ血液が全身に行き渡りやすくなるので新陳代謝を良くすることで健やかな肌へ導いてくれます。自分の体調とあわせて無理せず心地よい入浴を愉しんでください。

### 美肌回帰の湯「メタケイ酸」にも注目!

メタケイ酸は「天然の保湿成分」といわれています。新陳代謝をアップさせ、肌の角質化のバランスを保つセラミドの生成を助けてくれる働きがあり、メタケイ酸を摂取することで綺麗な肌や髪を手に入れることができます。

#### 花ゆう香の温泉[メタケイ酸]

1kgあたりの含有量 ●肌のターンオーバー促進  
 若返りの美肌成分! **237.1mg** ●肌の乾燥予防  
 ●美しい肌と髪に



■阿寒の森 鶴雅リゾート 花ゆう香 源泉かけ流しの湯

TSURUGA ONKATSU  
Q.2

熱いお湯に浸かると寝つきが悪くなるのはなぜですか？

**A** 交換神経が優位になるためです

42度以上の熱いお湯だと交感神経が優位になってしまいます。寝床につく2時間ほど前までに入浴をすませましょう



TSURUGA ONKATSU  
Q.3

クレンジング効果が高いとされる温泉成分は何ですか？

**A** アルカリ性単純泉や硫黄泉など、いろいろあります

アルカリ性単純泉は皮脂を溶かし、お肌すべすべの効果があります。炭酸水素塩泉は肌をなめらかにし、硫黄泉はシミ予防の湯ともいわれています。



TSURUGA ONKATSU  
Q.5

温泉から上がる時は、身体を洗い流さないほうが良い？

**A** 流さないのがベター

せっかくの薬理効果が薄れます。ただし、お肌の弱い人は真水で洗い流しましょう



TSURUGA ONKATSU  
Q.1

温泉は入る回数が多いほど効果があるのですか？

**A** 1日に3回ほどがベター

多くても1日3回を目安にしてください。何度も入ると体に負担がかかってしまいます

鶴雅 温活のいろは Q&A

日比野先生が  
教えてくれました！

私がガイド  
します！

温泉の効果的な入り方や、美容に関する注意点などアンチエイジングの専門医、日比野先生にいろいろとお聞きしました！

SAWAKO CLINIC YS  
Y'sサイエンスクリニック広尾  
統括院長 日比野 佐和子 先生

TSURUGA ONKATSU  
Q.4

身体を洗うときは、ゴシゴシこすらないほうが良い？

**A** やさしく洗いましょう！

過度な摩擦は肌に強い刺激を与え、乾燥やかゆみを引き起こすのでやさしく洗うのがポイントです



温泉のメリットを知って健康に  
鶴雅式 温泉の効果的なたのしみかた

ちょっとしたコツで健康になれる入浴法

入浴時には水圧、温度、温泉の刺激からの負担を軽くするために「足浴→半身浴→全身浴」の順でゆっくり入浴しましょう。体を温めて血流アップをはかることにより肩こり、腰痛などが緩和されます。また、お湯の水圧により全身マッサージされるような状態になり、むくみ解消にもつながる他、肩までお湯に浸かるとリラックスできると同時に筋肉や関節の負担も減少します。一気に長湯せず、浴槽から出て休憩を挟む「分割湯」をすると湯冷めしなくなるのでオススメです



■ウイングス館 大浴場

上手な温泉の入り方

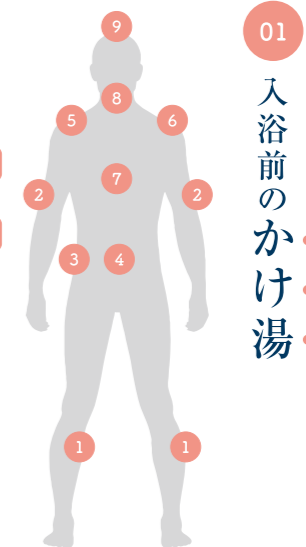
- 01 まずはかけ湯から温度に身体を慣れさせるほか、血圧の上昇を抑える効果も。  
*かけ湯からはじめよう*
- 02 身体を慣らす半身浴からいきなり入浴するより、まずは半身浴で身体を慣らしましょう。  
*ゆっくり 温まらしよう*
- 03 あがり湯はしない。せっかくの薬効成分もシャワーなどで上がり湯をすると効果が薄れます。  
*あがり湯はしない*
- 04 水分補給をたっぷりとぬるま湯やスポーツドリンクなどで体を潤しましょう。  
*うまい 水分補給は忘れずに*
- 05 ゆっくり休む。血圧変動するため、安定するまで少なくとも30分は休憩をとりましょう。  
*ゆったり TIME*

かけ湯の効果 血圧の上昇を抑えます



「心臓に遠い部分から」を意識して順番にお湯をかけていきましょう。10杯程度かけるのが理想です。

最後に頭まで！最後に頭までかぶる「かぶり湯」で貧血・のぼせ防止の効果もあります。



「あつ湯」と「ぬる湯」の入浴では、自律神経に与える影響が違い、交感神経と副交感神経、どちらの働きを活発にしたいかで湯温を選ぶといいでしょう。

**あつ湯 (42℃以上)**



交感神経を刺激

- 10分程度の入浴
- 代謝アップ ● 美肌効果
- 気持ちの活性化でやる気が出る

**ぬる湯 (38~42℃)**



副交感神経を刺激

- 20~30分程度の入浴
- 肝臓や消化器の活発化
- エネルギーの充電
- 安眠効果

自律神経

温活のあとは

天然のあかん100年水で水分補給を忘れずに！！

一度の入浴で平均500mlの水分が失われるといわれます。水分を補給しないままにしておくと脱水症になる可能性があります。阿寒の森で育まれた100年水を入浴前と入浴後に約200ml飲んでリフレッシュ。





■ウイングス館 3F 男女共用低温[ノチウ]



■ウイングス館 3F 男女共用岩盤リビング[ニカオプ]

つるがの岩温浴  
HOTSTONE SAUNA

菅野氏がガイドした! タイプ別 岩盤浴の上手な入り方

初心者におすすめのコース

岩盤浴がはじめての方、苦手意識がある方は、まずは低温からトライ。ゆっくり身体を慣らしてみよう



女性におすすめのコース

身体を温めることで血流が改善され、子宮や卵巣などにも栄養が届き、ホルモンバランスが整いやすくなります。



男性におすすめのコース

仕事などの日頃の疲れを癒しながら静かなリラクゼーションタイムを満喫してみよう



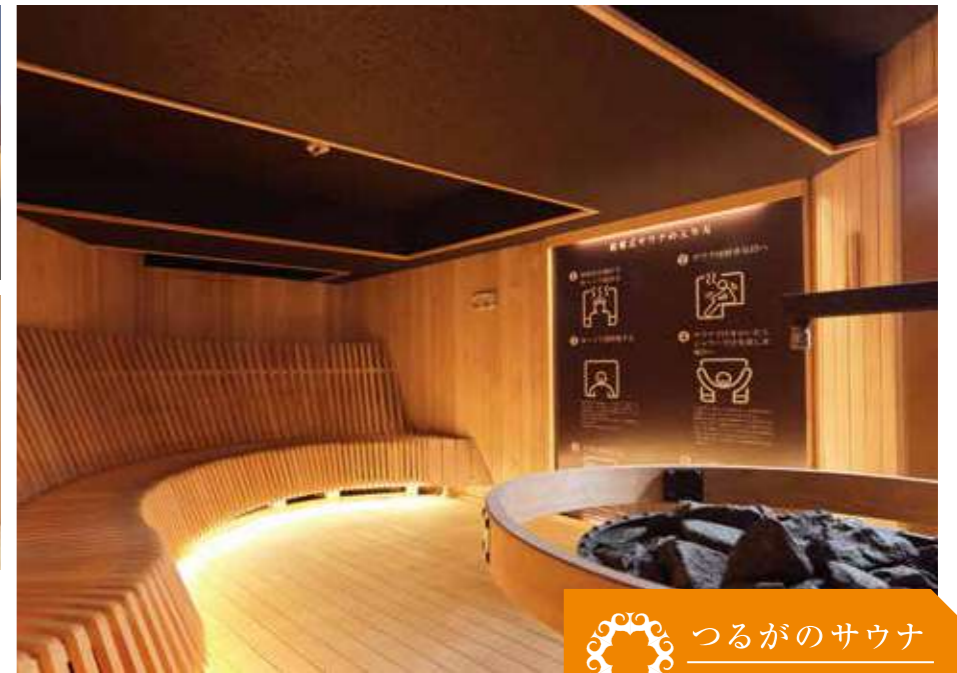
サラサラの汗は天然の保湿剤?  
冷え知らずの  
身体になれる岩温浴

岩盤浴は、身体の内側から温めるので、内蔵系の働きの上にもつながります。発汗することにより血行が促進されること、肌の水分量が増え保湿性が向上するため美肌効果も期待されます。できれば、岩盤浴はサウナの前に入ることをおすすめします。

基本の岩盤浴の入り方



- 1 本館 地下 オートロリュエサウナ
- 2 本館 屋上 ドーム型展望サウナ
- 3 本館 8階 オートロリュエサウナ



つるがのサウナ  
SAUNA

菅野プロデューサーがガイド! 鶴雅式 サウナ整い術



最新のサウナで極上の時間  
本物の整いを体験できる  
サウナで健康に

発汗作用はサウナの持つ大きな効用として知られています。体を熱で温めると血管が拡張し体内の老廃物が排出され、新陳代謝の促進にもつながり美肌効果をもたらします。また、酸素摂取をよくして疲労回復や温度刺激で中枢神経の興奮が高められ、心の疲れが軽減されストレス解消にもなります。無理なくサウナの健康法を体験しましょう。

私がガイド  
します!



株式会社ONEBLOW 代表  
サウナプロデューサー  
菅野 美紀恵氏

サウナとウェルネスについて

ウェルネスという定義は幅広いですが、年々と長生きする様になってきている社会に、さらに歳を重ねた時、率直にサウナで心も身体も心身ともにバランス良く保てたらと思います。阿寒のこの場所は特に素晴らしい環境で、都会にいる時よりストレス数値が約半分以下まで下がったデータも取れています。是非この素晴らしい環境で心身ともにdetoxしてくださいね。



サウナ・岩温浴の給水、水風呂も「あかん100年水」です。ミネラル分豊富なあかん100年水で入浴の「前・中・後」に必ず水分を補給しましょう。しっかり水分を補給しておくことで、脱水症状を予防することができ、また、発汗量を増やすことにもつながります。

- 効能いろいろ
- 老廃物排出
  - 血流やリンパの流れ改善
  - 新陳代謝アップ
  - 睡眠の質向上
  - リラックス効果 etc.