

県西の地域資源を活用し「いにしえのみち」を歩く

(湯河原町)

「温養道」2泊3日の現代版湯治プラン(第2弾)

1 平成28年度の実施状況

既に科学的根拠(エビデンス)を得ている温泉泥を主軸に、薬膳料理、球体式足裏指圧具及び森林セラピーなど地域資源の活用を取り混ぜた県西地域を回遊する2泊3日の「温養道現代版湯治プラン」の健康ツアーを実施。

ツアーにおいて心理学的ストレス指標の改善、腸内細菌フローラの改善、足裏体温の上昇と疲労度の軽減を明らかにする実証実験を行い、これらの指標を総合して「温養道 現代版湯治プラン」の科学的有効性を判定する。

(1) ツアー概要

4市町をスタート地点とする4つのツアーコースを設定

- ・Aコース：9/11～9/13(湯河原 真鶴 山北 南足柄)
- ・Bコース：9/25～9/27(真鶴 湯河原 南足柄 山北)
- ・Cコース：10/10～10/12(山北 南足柄 湯河原 真鶴)
- ・Dコース：10/23～10/25(南足柄 山北 真鶴 湯河原)

ツアー参加者(被験者)は、各コース6名の40歳代女性

(2) ツアーで活用した主な地域資源

- 【温】
 - ・温泉
 - ・温泉泥(ファンゴ)
 - ・アロマセラピー
 - ・球体式足裏指圧具
- 【養】
 - ・薬膳料理
- 【道】
 - ・酒水の滝、西丹沢湖周辺
 - ・大雄山最乗寺参道
 - ・万葉公園、スマホアプリ活用
 - ・三ツ石、お林
 - ・ヨガ、太極拳

(3) 参加者(被験者)に対する健康測定等の実施

65項目の問診： ツアー前後の気分の変化を調査

活動量測定： ツアー中に腕時計式計測器を装着し、睡眠の質・歩数・消費カロリー・
こころバランスを測定

検便： ツアー前後に実施し、腸内フローラを測定

体の痛み測定： ツアー前後にアンケートを実施し、効果を知る

2 平成28年度の事業スケジュール

検証結果の報告： ツアー中の健康測定結果を分析し、未病対策となる効果を検証する。

モデルツアーの提案： 商業ベースとなるプラン、キャッチコピーを提案する。

(参考) ツアー風景

健康測定一式



健康測定



問診票記入



ファンゴ施設



足裏コロコロ



薬膳の夕食



薬膳の夕食 2



薬膳弁当



薬膳弁当 2



パークゴルフ (湯河原)



三ツ石散策 (真鶴)



森林散策 (山北)



洒水の滝 (山北)



森林浴 (山北)



大雄山 (南足柄)



大雄山参道 (南足柄)



健康ヨガ



太極拳



