

県西の地域資源を活用し「いにしえのみち」を歩く

「温養道」2泊3日の現代版湯治プラン(第2弾)

1 事業の実施状況

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しながら未病を改善できる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、体の痛み改善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
- ・ ツアー参加者(被験者)は、各コース6名の40歳代女性

(2) 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

(3) ツアーの風景

健康測定



森林浴(山北)

ファンゴ(温泉泥)



大雄山参道(南足柄)

薬膳の夕食



三ツ石散策(真鶴)



2 事業の効果

(1) 健康測定等の結果

【歩数】

平均歩数	15,790 歩
個人差(SD)	±3,808 歩

【消費カロリー】

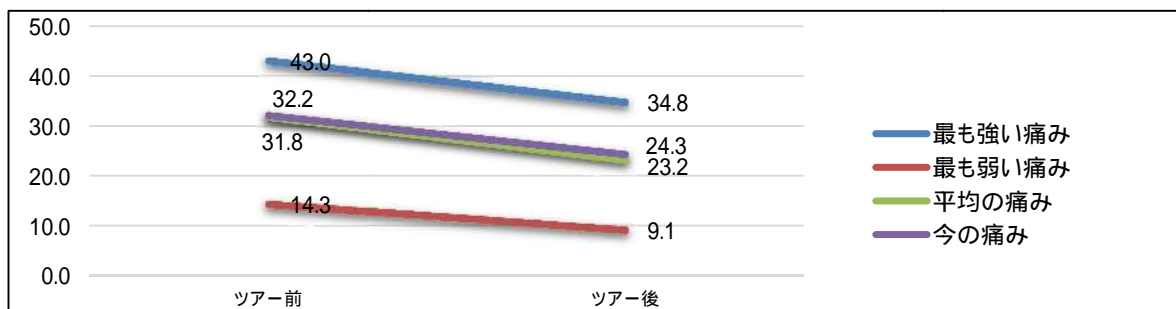
平均消費カロリー	2,845cal
個人差(SD)	±627cal

【強度別運動時間】

平均有酸素運動	34 分間
平均軽度運動	130 分間

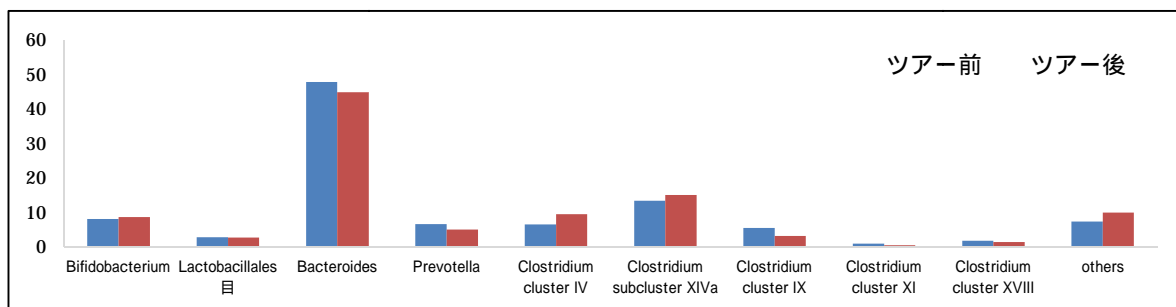
【VASスコアの変化（ツアー前後）】

VAS：痛みの評価法（0～100）



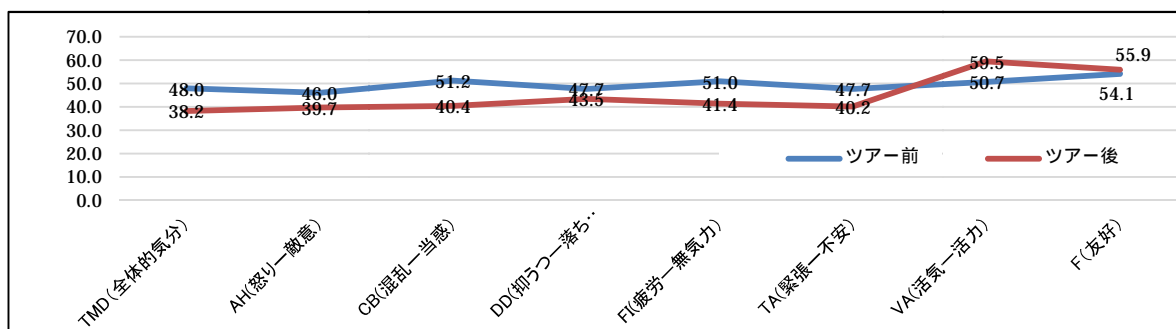
【腸内フローラの変化（ツアー前後）】

菌の存在割合



【POMSの変化（ツアー前後）】

POMS：気分・感情を測定するテスト



体の痛みが減る傾向にあった。

腸内フローラは、アレルギーを抑制的な状態にすると推測されている細菌バランスへ有意な変化を示した。

心理状態は、ほぼすべての項目において、良い状態へと有意に変化した。

(2) 「温養道 2泊3日の現代版湯治プラン」のまとめ

心を健康にし、体の内側・外側から未病を改善してくれるツアーである。

参加者の興味にマッチするツアーを実行することで、SNSによる県西地域の魅力、未病の取り組みなどの情報発信につながる。

キャッチコピー「県西地域は、腸美人をつくる未病の情報発信地」

(3) 今後の計画（平成29年度 地方創生推進交付金を活用予定）

町営の日帰り温泉「こごめの湯」に新たにファンゴ施設を整備する。

今回得られたエビデンスを根拠とし、各市町を拠点とした商業ベースとなる「温養道 現代版湯治ツアー」を実施する。

広域連携できる自然を生かした新たな散策ルートの検討を進める。