



特集

# 温泉へ行こう！



年も明けて、冬本番。ほっこりと温泉に浸かって身も心も癒したい。そんなヴィイサン読者の皆様にお届けする「温泉」特集。

古くから、私たち日本人に愛されている温泉だが、利用方法は人それぞれ。たまったストレスを回復させる「休養」、病気になる健康な身体を保つ「保養」、そして病気を治療するための「療養」は、温泉の三養といわれている。

昨今、現代のストレス社会を象徴するかのように、また多様化するレジャーの一つとしても、身近な日帰り温泉施設に注目が集まっている。温泉の効能はもちろん、気軽に立ち寄り、思い思いにゆったりできる充実の設備やサービスを売りに、子どもから高齢者まで多くの人々に愛用されている。本特集では、かながわ健康財団のメンバーが、日帰り温泉施設を体験レポート。新しいカタチの温泉を紹介する。

また、温泉自体が持つ物理効果や薬理効果のほか、日常を離れ、自然豊かな場所へ行くことで、脳や副腎系が刺激されると同時にホルモン分泌が盛んになり、ストレスを解消、精神疲労や病気に効果を発揮する「転地効果」を期待しつつ、日帰りや1泊2日でも存分に楽しむことができる神奈川県温泉場を紹介する。

少しだけ足を伸ばして、海や山の景観を楽しむもよし、近場で癒しのひとときを楽しむもよし。この冬、自分流に温泉を楽しんでみませんか。



海と富士山の絶景で  
心と体を癒す

江の島温泉

## 江の島アイランドスパ

一度訪れてみたかった江の島アイランドスパ（えのすば）は、オープンして4年。江の島温泉「富士海湯」をはじめ、温水プールエリア、トリートメント施設やレストランもあり一日中楽しめる施設でした。

私が行った日は、雲ひとつない快晴。富士山がはつきり見え、海を見渡しながら温泉を楽しむことができ、極楽気分でした。平日ということもあり、女性客が多かったのですが、館内の雰囲気も落ち着いていて「おしゃれな大人の温泉施設」という感じでした。日頃、子どもたちと慌しく入浴している私としては、ゆっくりのんびり、日常を離れて海を見ながら温泉を楽しめてとても幸せな気分でした。

イメージキャラクター：さとう珠緒

### 富士海湯

地下1500mから湧き出した天然温泉の富士海湯（江の島温泉）。海を見渡しながら入浴できる。泉質はナトリウム塩化物強塩温泉、一般的適応症の神経痛、筋肉痛、関節痛、冷え性などに加え、泉質特有の適応症としては、きりきず、やけど、慢性婦人病などがある。

江の島温泉 江の島アイランドスパ（えのすば）  
神奈川県藤沢市江の島2-1-6 TEL0466-29-0688  
<http://www.enospa.jp/>  
営業時間 / 【3～11月】平日10：00～22：00  
【12～2月】11：00～21：00（無休）  
料金 / 大人2650円、小学生1200円。【7～8月】  
平日：大人2650円、小学生1200円。土・日・祝：  
大人3150円、小学生1500円。小学生以上のお子様は日曜日以外保護者同伴で入館可。未就学のお子様は入館不可  
アクセス / 小田急江ノ島線「片瀬江ノ島駅」徒歩10分

温泉だけでなく、水着着用のプールゾーンもあり、こちらも潮風を受けながら海と空を感じながらのんびりできます。4階には海を見渡せるレストランもあって、入浴後はおいしい食事もお楽しみます。  
トリートメントスパも充実しているので、いつかはこちらも体験したいです。帰るときに「次はいつ来ようかな」と考えてしまいました。皆さんも一日ゆったり、江の島アイランドスパを楽しんでみてください。



滝泉



天陽泉

DATA

### おすすめの理由



加倉井 さおり

とにかく景色を楽しみながら温泉に入ることができる。天気がよければ青い空と海、そして富士山の絶景が見られます。温泉はややぬるめなので、海を見ながらゆっくりお湯を楽しむことができます。



### 読者の温泉体験談

**思**いきり足を伸ばし、夜空の月や雪景色などを楽しみながらの露天風呂が好き。熱海にある古い建物の薄暗い温泉。「石鹸がないよ～」と叫んだら、男湯にいた主人から女湯へ石鹸が飛んできました。楽しい思い出です。

(関恵理子/逗子市)

**農**家に生まれた私。子どもの頃、決まって雨が降ると、祖母が友人を連れ立って伊豆長岡の古奈温泉(静岡県)に湯治に出かけました。お湯がやわらかく、肌もつるつるして身体が温まります。今は、近場の万葉の湯(横浜みなとみらい)をよく利用しています。

(森田節子/横浜市)

**趣**味のマラソンで一汗かいたあとの温泉は最高です。弘前白神マラソン大会帰途に立ち寄った酸ヶ湯温泉(青森県)では、偶然にもプロスキーヤーの三浦雄一郎氏と浴槽で一緒しました。山の中の一軒宿、源泉かけ流しの混浴風呂でしたが、忘れがたい思い出です。

(南雲忠男/横浜市)

**テ**レビで季節の花や紅葉情報などを見ていると、行きたくなってしまいます。毎年出かけているのは、箱根の強羅温泉と仙石原温泉(神奈川県)ここ最近では、伊豆の土肥温泉(静岡県)、松江しんじ湖温泉(島根県)、函館の湯の川温泉(北海道)がよかったですね。

(鈴木和光/鎌倉市)

**心**の洗濯と同時に、身体に活力を与えてくれるのが温泉の魅力。宿泊地では料理もまた楽しみの一つ。冬の福井・石川あたりがいいですね。にぎやかな温泉よりも、東北地方の鄙びた山間の温泉が好きですね。

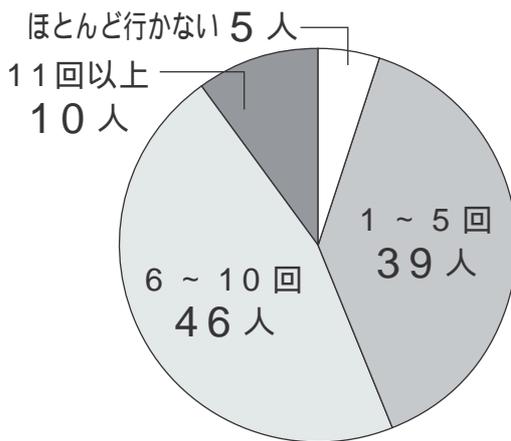
(北島令司/藤沢市)

**自**分から行くことはありませんが、誘われたら快く応じます。温泉には、リラクゼーションの究極の値打ちがあると思います。最近出かけた、奥会津の秘湯、玉梨温泉(福島県)はよかったですね。心と身体を和ませてもらいました。

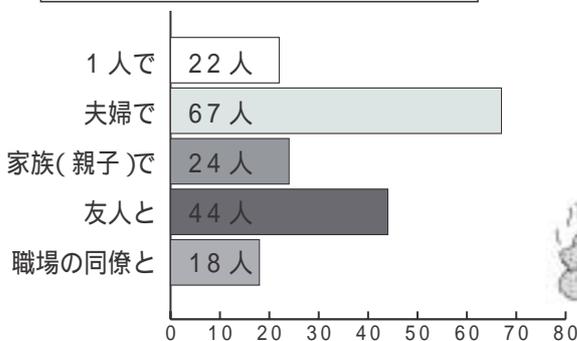
(五十嵐昭平/藤沢市)

アンケートの一部を抜粋させていただきました。

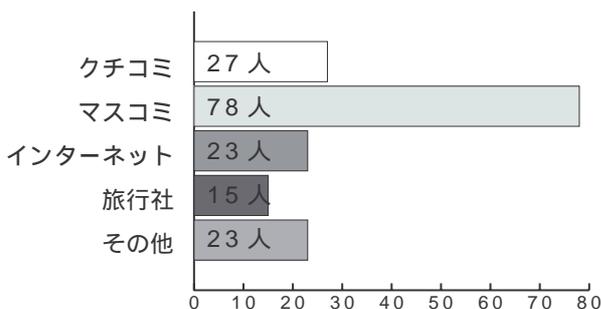
1年間に何回温泉に行く？



誰と温泉に行く？(複数回答)



温泉の情報源は？(複数回答)



ヴィサン読者に聞きました！

ヴィサン読者の皆様を中心に50歳～80歳の方1000人に「温泉」に関するアンケートを実施しました。



### アンケート結果

温泉好きは予想しつつも、これほどたくさんの方が、しかも圧倒的に「夫婦」で温泉を楽しんでいる様子から、仲のいい夫婦像が浮かんできます。温泉選びのポイントを尋ねたところ、「景観がいい」「露天風呂がある」「風情がある」を上位に、宿泊料金や美味しい料理、交通の便など、回答は分散。人それぞれ、またその時々で選択基準は異なるようです。



★オし流温泉宿の選び方★



露天風呂のある温泉宿
街の雑音から離れた
自然や景観を楽しむ
たい。それも風呂に入り
ながらです。太禰の下で自然林の木漏れ日に目
を細め、深谷の水音を聴き、また遠く霞む山並
み眺めると、浴槽の縁に頭をのせて身体をゆっ
たりと伸ばせば、夜は月や星を眺められる。山
上の露天風呂なら、夜の夜景が見える。海辺の
露天風呂は船の灯りや灯台の光景。ただボーッ
と眺めているのが露天風呂の良いところ。

酔っぱらいのいない宿

大きな旅館やホテルは団体客が多い。宴会で
盛り上がりすぎて部屋や廊下で大声を出されたくは
ない。距離して風呂へ来るなんてのもってのほか。
コンパニオンのサービスのサビズや飲み放題を堂々と広
告している宿には絶対行かない。

平日の値段がお手頃料金の宿

行楽シーズンには高くても当然。だが平日はお
手頃料金が利用したい。熟年夫婦の月1回旅行
なら、1泊2食付き、2人で3万円以内だとどうれ
しい。料理は豪華でなくてもいい。どうせたく
さんは食べられないし、山の温泉で美味しい刺身
を食べようとは思わない。季節のモノや地のモノ
を美味しく食べさせてくれればいい。

2人客をメインにしている宿

熟年やカップルが特かに認める露天風呂とく
つろぎの宿。3名だと2000円増し、「2名だと
4000円増し」と、4名客を基本設定するのでは
なく、2人客を大切にしている宿。「特別料理は
4名様から」なんていう宿はごめんだ。

客と宿車との適度の距離

気兼ねなくゴロンと横になりたいし、湯上が
りに上半身裸になりたいときもある。しよつち
ゆう部屋をノックされて、ああでもないこうで
もないと来られると落ち着かない。女将や従業員
がむやみやみに愛想を振りまいて話しかけてくる
のも鬱陶しい。「May I help you?」がいい。

夫婦で温泉を楽しむ
日常に遠征の制限がなければ、人
生は無味乾燥なものになってしまう。
社会生活をしていけば、多方面から
複合的にストレスがかかる。それを
すべて回避するのは困難で、どうし
ても蓄積される。限界を超えたら、
上手にそれとつてやる必要がある。
そうしないと、生活習慣病を含
むいろいろな病気の引き金になりか
ねない。だから私は、湯堂に行く。

寝起きにも楽しみたい露天風呂

清々しい澄み切った空気の中、朝
目を浴びて、小鳥の声を聴きながら、
温泉に浸れば、アルファ1波が出
ること間違いなし。
最先での朝食はなんでこんなう
まいのか、と思うほどお腹に入る。
チェックアウトはぐずぐずしていい。

日常生活から離れよう

日常の生活(仕事)圏から距離に
して100m、時間にして213時
間も離れると、気分が開放される。
これが実にいい。ネクタイやスーツ
仕事に使用するモノは一切身につけ
ない。カジュアルな服装、軽快に動
けて汚れても気にせずに着る服装が

夫婦で温泉を楽しむ

いい。エコクロで1万円も出せば、
カジュアルな服装一揃いができる。
もちろん携帯電話は切っておく。
電車の中でも新聞なんか読まない。
宿でもテレビのニュースは見ない。
目についたモノで興味があれば欲求
を開放して抑制しない。

計画は立てず、気の向くまま

最先では、枕を立てのみを土産を
食べたいと思ったら躊躇せず買い
食する。モーターボートに乗って
みたいと思ったら、乗る。やりた
いことをやり、やりたくないことは
やらない。綿密な計画なんか立てな
い。何時に起きて何時に出発、何時
の電車に乗って何時に現地到着とか、
そんなことはどうでもいいたか
ら考えない。アバウトな自慢だ。
午後3時にチェックインしたいと
思っている、最悪夕食作りキリの
6時でもいい。それより遅れそうだ
ったら宿に電話で知らせればいい。
そのくらいの気持ち。だから途中
に気になるところが見つかったら、
寄ってみる。あとで後悔するよりは

気に入った宿に連泊する

同じ宿でもいいし、2時間くらい
で移動できる宿でもいい。間の1日
をのんびり過ごす。自宅では味わえ
ない手持ちぶさた感を楽しむ。同じ

いいんだから。いや、やっぱり明る
いうちに露天風呂を堪能するのなら、
あつさり諦める。1泊の温泉旅行は
こういう考えがいいと思う。

温泉にはゆつたり、のんびり

温泉、特に露天風呂は、な〜んにも
考えないで入る。ポテトと、入浴
しながら自然の山や川、夢を眺める。
夜は夜更けや星を眺める。目をぶ
つてもいい。身体力を抜いて伸ば
す。温泉の浮力に身を任せて、のび
のびする。
心身を解放すること。露天風呂は
自然のリラクゼーションだから、心
的ストレスには最高だ。ぬるめの風
呂に浸かって、自然に鼻歌でも出る
ようならストレスは飛んでいったに
違いない。

食べて寝るだけの贅沢

部屋に横たわったら、ゴロンと横にな
る。ウトウトと贅沢な睡眠に身を任
せる。気がついたら夕食。重症でな
かったら食事療法なんて考えない。
美味しそうと思ったら、食べたいた



湯田原温泉(湯田原)にある「湯田原」旅館。
湯田原温泉(湯田原)にある「湯田原」旅館。
湯田原温泉(湯田原)にある「湯田原」旅館。



今から10年前(40歳の時)、夫婦で出かけし温泉宿。
温泉宿(湯田原)にある「湯田原」旅館。
温泉宿(湯田原)にある「湯田原」旅館。

おすすめ温泉

のどかな道にコテージとかな  
響の山荘 (中山温泉)  
神戸市東灘区山手1-10-27  
TEL:0465-78-3211



日本列島を守る赤にもエンゲルする「響の山荘」は、赤沢の山麓、寺川の清流に囲まれた自然の中庭、敷地内自備する400坪の温泉は40℃以上の強アルカリ性単純温泉(硫酸塩・重碳酸)。肌をあらわにする美肌の湯で、青・リューマチ・神経痛・高血圧病や疲労回復などにも有効がある。熱いのではない湯船が温泉風呂からは四季折々の自然を満喫することができ、「紅葉」の秋にふさわしく湯気情熱たっぷり。併発、敷内に「お風呂」一層の紅葉が「お風呂」。「お風呂」は、お風呂の湯気で熱気は湯気を浴びたまま、お風呂、ファンならずとも一見の湯感あり!

利用料金/宿泊: 1室の温泉利用料夕食付き  
+税1万7000円、日帰り入浴: 700円  
アクセス/電車: 小田原線新山手駅または山手駅  
新山手駅から徒歩5分(20分)、中山温泉入口下  
車: 東名高速道路下流、R2467EPA2号  
●http://www.sono-ryokan.co.jp/  
●http://www.hissu.or.jp/

●足湯治療  
「お風呂」は、お風呂の湯気で熱気は湯気を浴びたまま、お風呂、ファンならずとも一見の湯感あり!

●お風呂治療  
「お風呂」は、お風呂の湯気で熱気は湯気を浴びたまま、お風呂、ファンならずとも一見の湯感あり!

●お風呂治療  
「お風呂」は、お風呂の湯気で熱気は湯気を浴びたまま、お風呂、ファンならずとも一見の湯感あり!



●お風呂  
TEL:0465-78-3211  
11:00-17:00

●お風呂治療  
「お風呂」は、お風呂の湯気で熱気は湯気を浴びたまま、お風呂、ファンならずとも一見の湯感あり!

●お風呂治療  
「お風呂」は、お風呂の湯気で熱気は湯気を浴びたまま、お風呂、ファンならずとも一見の湯感あり!

●お風呂治療  
「お風呂」は、お風呂の湯気で熱気は湯気を浴びたまま、お風呂、ファンならずとも一見の湯感あり!



●お風呂  
TEL:0465-78-3211  
11:00-17:00

# 身近な温泉利用のすすめ

## 「箱根二十湯の魅力」

●お風呂治療  
「お風呂」は、お風呂の湯気で熱気は湯気を浴びたまま、お風呂、ファンならずとも一見の湯感あり!

●お風呂治療  
「お風呂」は、お風呂の湯気で熱気は湯気を浴びたまま、お風呂、ファンならずとも一見の湯感あり!

●お風呂治療  
「お風呂」は、お風呂の湯気で熱気は湯気を浴びたまま、お風呂、ファンならずとも一見の湯感あり!



●お風呂  
TEL:0465-78-3211  
11:00-17:00

●お風呂治療  
「お風呂」は、お風呂の湯気で熱気は湯気を浴びたまま、お風呂、ファンならずとも一見の湯感あり!