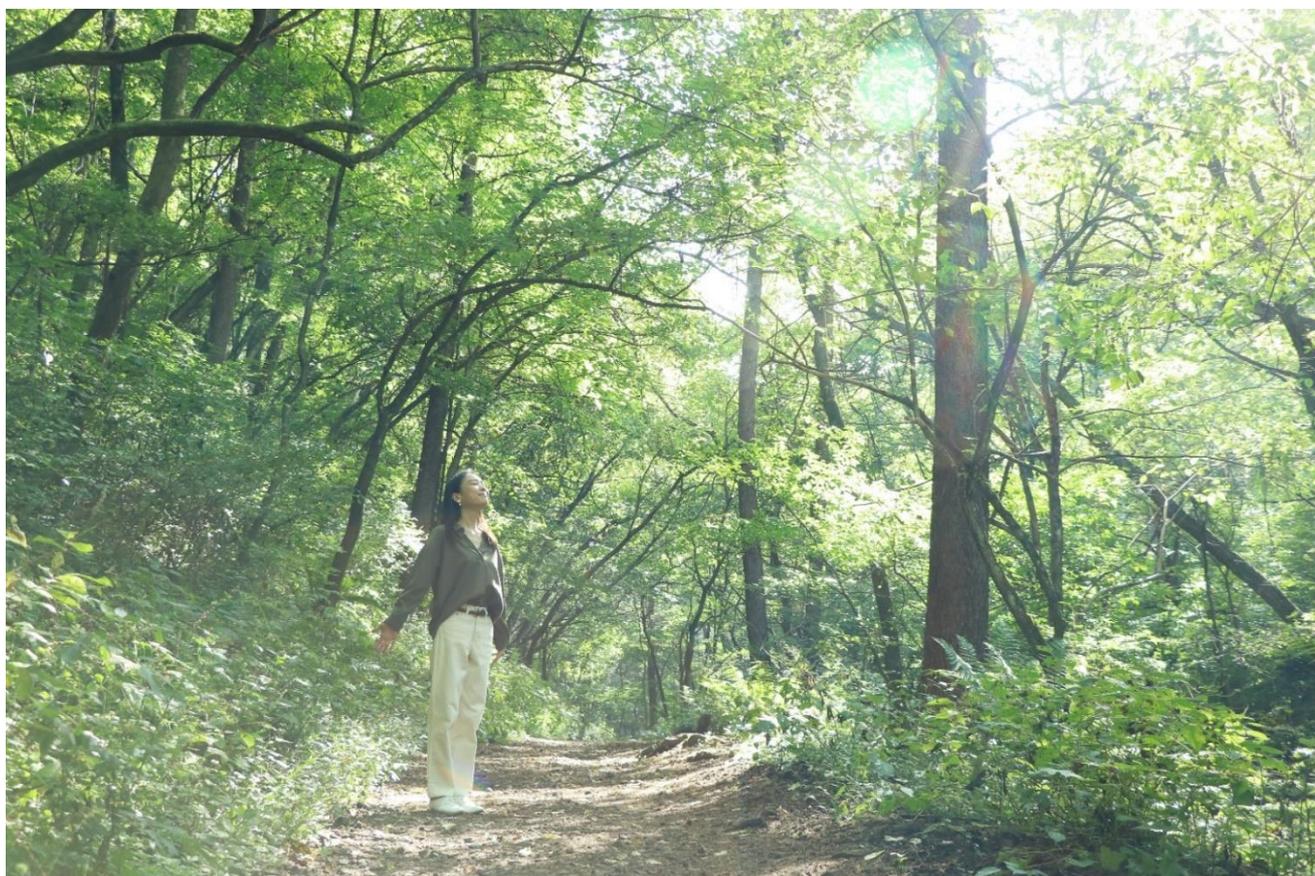


星のや軽井沢 (長野県・軽井沢)

# 温泉と森林浴を基にしたウェルネスプログラム 「森林養生」をリニューアル 肺機能を強化することで免疫力を高める

開始日：2021年4月1日

長野県・軽井沢の滞在型リゾート「星のや軽井沢」は、温泉と森林浴を基にした2泊3日のウェルネスプログラム「森林養生」をリニューアルします。本プログラムは、「国設 軽井沢野鳥の森」(以下、野鳥の森)と100年以上の歴史を持つ星野温泉を舞台に、心身のバランスを調え健幸になることを目指し開発しました。今回は深呼吸に着目し、With コロナ時代においてより重要とされる肺機能を強化することで免疫力向上を目指す内容を加えました。深呼吸を意識して歩く「森林パワーウォーク」や、温泉で筋肉を緩める「深呼吸入浴法」など、森と温泉のアクティビティを通して免疫力を高め、健幸に過ごしていただくことを目指します。



## 開発背景

星のや軽井沢の湯は、100年以上の歴史がある「星野温泉」です。明治時代、中山道の沓掛(現・中軽井沢)を玄関口として、湯治客は草津温泉へ通いました。その湯治の仕上げ湯として発展したのが星野温泉です。また、星のや軽井沢の敷地は、浅間山麓に広がる森に面しています。歴史を辿ると、星野温泉二代目当主星野嘉助が、日本野鳥の会創設者で歌人の中西悟堂氏に心酔して弟子となり、星野と野鳥の深いつながりが始まったことに遡ります。その後、星のや軽井沢に面する森の一部が野鳥の森と指定されました。現在はエコツーリズムを提唱し、持続可能な観光資源として自然を守っています。近年、森林浴によるリラックス効果や健康効果に関する研究も進み、副交感神経を優位にすることで、ストレスを低減させるなどの恩恵があると言われています(\*1)。

この星野温泉と野鳥の森に育まれてきた歴史に導かれ、心身のバランスを調え健幸になることを目指したプログラムが「森林養生」です。With コロナ時代において、深呼吸を取り入れ肺機能を強化し、免疫力を高めることで、健幸に過ごしていただくことを目指します。

## 特徴1 肺機能を強化し免疫力向上を目指す 森の運動

深呼吸とは、胸郭・肋骨を広げ、横隔膜を下げて息を吸い、呼吸筋（呼吸に関わる腹部のインナーマッスル）を引き締める意識をしながら息を絞り切るまで吐く呼吸です。ふだんは、胸の上部だけ使った浅い呼吸になりがちですが、たっぷりと肺全体を使って全身に新鮮な酸素を巡らせることで、肺機能を強化し免疫力向上を目指します（\*2）。本プログラムでは、（公財）身体教育医学研究所監修による望ましい深呼吸法と歩き方を取り入れ、身体を調べていきます。



森ののびのび深呼吸 イメージ

## 深呼吸を意識して歩く、森林パワーウォーク【NEW】

星のや軽井沢スタッフのサポートの元、野鳥の森を歩きます。初日は、（公財）身体教育医学研究所監修の深呼吸法と歩き方を学び、二日目と三日目に森林パワーウォークを実践します。パワーウォークとは、深呼吸を意識しながら足裏でしっかりと地面を踏んで早足で歩く健康法の一つです。鼻から吸って口から吐くことを意識しながら、大腿で歩くことで、心肺と筋肉を使います。かかとから着地し、つま先で蹴って大きく次の一歩を踏み出し、体幹の筋肉を引き締めて、骨盤を使って脚を運ぶイメージです。身体の状態や要望に合わせて行うことで、望ましい歩き方を身につけ、習慣化していただくことを目指します。



森林パワーウォーク イメージ

## 特徴2 心身の緊張を緩める 森の休養

不自然な姿勢や不規則な生活習慣により、心身が緊張状態になりやすい現代。森の中で行う枝のスプーンづくりで心の緊張をほぐし、指圧やスパトリートメント、温泉入浴で身体の緊張を緩め深呼吸がしやすい身体へと導くことで、肺機能を強化し、免疫力向上を目指します。

### 深呼吸や運動がしやすい身体へと調える指圧

国家資格を持つ星のや軽井沢専属の指圧鍼灸師による、個々の状態に合わせた指圧の施術です。はじめに、身体バランスを把握するコンサルテーションを行い、胸郭の動きと姿勢の状態を確認します。施術では、深呼吸や運動がしやすいよう肋間と胸郭全体を広げやすくし、日常生活で凝り固まった肩・肩甲骨周りの緊張を緩め快適に過ごせるよう導きます。



指圧

### リラックスへと導く、ウォームストーン・トリートメント

ウォームストーンを用いたオイルトリートメントです。まずは、肩甲骨や背中、腹部に石（浅間石・玄武岩）を置き、身体の芯まで熱を伝え、全身の緊張を緩めます。次は、温かきで包み込まれた身体にヒノキやヒバなど自然の香料を使ったブレンドオイルで行うトリートメントです。日常生活で緊張した心身を緩め、リラックスへと導きます。

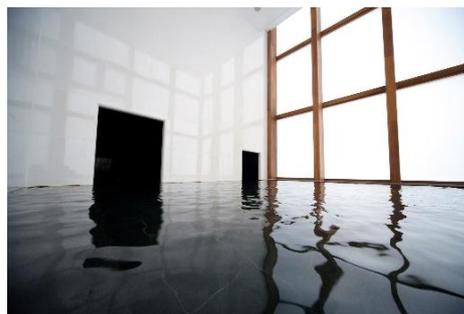


ウォームストーン・トリートメント

### 筋肉を緩め、呼吸器官を潤す深呼吸入浴法【NEW】

星のや軽井沢の宿泊者専用温泉「メディテーションバス」にて、温泉入浴指導員の資格を持つスタッフが、深呼吸入浴法をレクチャーします。深呼吸しながら上半身を大きく捻じったり、腰から太ももを伸ばしたりするストレッチを行う入浴法です。ストレッチにより全身の筋肉が緩まることで、肋骨・胸郭が広がり深呼吸しやすい身体になります。

また、温泉入浴しながら深呼吸を繰り返すことで呼吸器官を潤して、免疫強化へと導きます。



メディテーションバス

### 森の中で心の緊張をほぐす、枝のスプーンづくり【NEW】

材料の枝を選ぶところから始めるスプーンづくり体験です。宿泊者のみ利用できる森のスペースに、地域で自然の循環事業を営む「きたもっく」のスタッフと共に行き、材料となる枝をその場で実際に伐り出します。その後、完成イメージを直接枝にスケッチする作業を行います。自然に育まれた枝の形状をよく観察し、どのように切り出すかを考えて手を動かすことで、森との繋がりをより身近に感じられる体験です。体験を通して次第に日常生活の緊張状態から心が緩んでいきます。仕上げは森との持続可能な関わりをデザインから取り組む作家・貝山 伊文紀氏の手で行われ、完成品は後日届きます。



枝のスプーン 完成イメージ

### 特徴3 免疫力向上食材を味わう 森の食事

信州には、春は山菜、夏は高原野菜、秋はきのこ、冬は根菜やジビエ肉など、四季折々の森や山、川など土地の恵みがあります。栄養豊富な旬の食材と身体を温める生姜を合わせて、免疫力向上へ導く食事を用意しました。

#### 生姜で身体を温め、栄養豊富な野菜と味わう食事

免疫力向上食材として知られる生姜で身体を温めながら、旬の食材を味わう食事を用意します。メインダイニング「日本料理 嘉助」の朝食「山の朝食」では出汁巻き玉子で、夕食「山の懐石」では薬味として生姜を使用します。栄養豊富な土地の恵みそのものの奥深い味わい、甘みや旨味に生姜を取り入れた、免疫力向上へと導く食事です。



山の懐石

#### 滞在スケジュール例

##### <1日目>

- 13:00 到着  
コンサルテーション、身体の状態のチェック、深呼吸法と歩き方のレクチャー
- 14:00 深呼吸入浴法のレクチャー
- 15:00 チェックイン
- 16:00 指圧の施術
- 19:00 夕食（山の懐石）
- 21:00 メディテーションバスでの深呼吸入浴

##### <2日目>

- 7:00 朝食（山の朝食）
- 8:30 森林パワーウォーク
- 11:30 昼食
- 13:30 枝のスプーンづくり
- 16:30 ウォームストーン・トリートメント
- 19:00 夕食（フレンチ）
- 21:00 メディテーションバスでの深呼吸入浴

##### <3日目>

- 7:00 朝食（山の朝食）
- 9:00 森ののびのび深呼吸
- 9:30 森林パワーウォーク
- 11:00 コンサルテーション
- 12:00 チェックアウト

### 【監修機関】公益財団法人「身体教育医学研究所」

東信州に位置する東御市（とうみし）を拠点として、誰もが「からだを育み、こころを育み、絆を育み」ながら、地域ですこやかに暮らし続けることを願って、研究と実践をしています。活動から生まれる幅広いネットワークを活かして、誰もがすこやかに暮らせるような地域づくりに寄与していくことを目的に活動しています。



### 参考文献

- \*1 参考：宮崎良文「Shinrin-yoku 心と体を癒す自然セラピー」創元社 2018
- \*2 参考：病まないための細胞呼吸レッスン（根来秀行）、カラダが変わる！姿勢の科学（石井直方）、  
「筋力」をつけると病気は防げる（石原結實）、50歳からの免疫力と快樂（帯津良一、幕内秀夫）、  
健康の正体（小林弘幸）、「呼吸」力学（井本邦昭）、所沢市健康推進部推進課  
<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/kenko/karadakenkou/hoiryo20200316135050451.html>

### 「森林養生」概要

- 提供開始日 : 2021年4月1日
- 料金 : 1名 181,500円（税・サービス料込）\*宿泊料別
- 含まれるもの : コンサルテーション2回と身体の状態のチェック、深呼吸法と歩き方のレクチャー、  
森林パワーウォーク、森ののびのび深呼吸、深呼吸入浴法のレクチャー、  
メディテーションバスでの深呼吸入浴、枝のスプーンづくり、指圧の施術1回、  
ウォームストーン・トリートメント1回、夕食2回、朝食2回、昼食1回
- 定員 : 1日1組（2名まで）
- 予約 : 公式サイト (<https://hoshinoya.com/karuizawa/>) にて15日前まで受付
- 対象 : 星のや軽井沢宿泊者
- 予約開始日 : 2021年3月15日
- 備考 : お客様の身体バランスや要望、天候に合わせてスケジュールは変更になる場合があります。  
仕入れ状況やスケジュールにより食事内容や食材の産地が一部変更になる場合があります。

## <最高水準のコロナ対策宣言>

<https://youtu.be/WoO8ahNt9rk>

### 【1】衛生管理

星野リゾートでは、コロナ対策の一環として、お客様の健康と公衆衛生を考慮し、以下の対応を行っております。

- ・チェックイン時の検温実施
- ・通常の客室清掃に加え、館内のアルカリ電解水による清掃と拭き上げ
- ・館内各所に除菌用アルコールを設置
- ・全客室に手指消毒用アルコールを設置
- ・レストラン入店時に全てのお客様へ手指のアルコール消毒を実施
- ・食器類（お皿、グラス）やカトラリーの高温洗浄（80度以上）、食事用トレイの除菌洗浄
- ・フロントにパネルやビニルシートなどのパーテーションを設置
- ・館内での接客業務の際にマスクを着用
- ・スタッフの健康と衛生面の管理徹底（入社前の検温と記録確認）
- ・湿度40%以上を保つ加湿器を全客室に設置（星のや東京、沖縄県内の施設を除く）
- ・レストランにおけるメニューのQRコード化（界ブランド全施設）

### 【2】3密回避

密閉、密集、密接の3つの「密」を回避する滞在を作るべく、以下の対応を行っております。

- ・大浴場の混雑度がスマートフォンで分かる「3密」の見える化サービス実施（一部）
- ・滞在中、混雑が確認された場所での、入所・入店規制
- ・レストランの混雑状況を管理し、入店時間の分散化
- ・チェックアウトのフロント精算時に、入列規制を適宜実施
- ・客室でのチェックイン対応（星のや・界）
- ・パブリックスペースへのCO2（二酸化炭素）濃度測定器の配備
- ・自然換気、機械換気など、建物の設計にあわせた換気の徹底

関連資料：[【星野リゾート】コロナ対策まとめ](#)

### 星のや軽井沢

現代を休む日、谷の集落に滞在する。離れの客室は水辺を囲み、部屋のテラスからは季節のうつろいが感じられます。「軽井沢野鳥の森」に面した豊かな自然環境にて、休息の時間を満喫できる滞在型リゾートです。

所在地 : 〒389-0194 長野県軽井沢町星野  
電話 : 0570-073-066 (星のや総合予約)  
客室数 : 77室・チェックイン: 15:00/チェックアウト: 12:00  
料金 : 1泊102,000円～(1室あたり、税・サービス料込、食事別)  
\*通常は2泊より

アクセス: JR軽井沢駅より車で約15分(送迎バスあり)、碓氷軽井沢ICより車で約25分

URL : <https://hoshinoya.com/>



本リリースに関する報道関係からのお問合せ先

星野リゾート 広報 TEL 03-5159-6323/FAX 03-6368-6853/E-mail [pr-info@hoshinoresort.com](mailto:pr-info@hoshinoresort.com)