

星のや東京（東京・大手町）  
都心の日本旅館で養生する2泊3日のスパプログラム  
「深呼吸養生」  
開催期間：通年

各施設が独創的なテーマで、圧倒的非日常を提供する「星のや」。東京・大手町の日本旅館「星のや東京」の2泊3日のスパプログラム「深呼吸養生」は、呼吸を調えることで、慌ただしい生活で乱れがちな心身のバランスを調え、美しく健康的に過ごすための習慣を身につけるプログラムです。コロナ禍での生活の変化を受け、2020年からは、効果的に下半身を鍛える「パワーウォーク」、翡翠ひすいを使ったスパトリートメントや、ストレッチをしながらの温泉入浴、免疫力を高める食事が加わりました。深い呼吸を意識するためのアクティビティ、身体を温めるスパトリートメントや温泉入浴、発酵食材や季節の野菜を使った健康的な食事を通して心身のバランスを調え、健やかに過ごすための習慣を身につけることを目指します。



### 開発の背景

「深呼吸養生」は、自律神経をコントロールできるという「呼吸」に焦点をあて、心身のストレスに悩む現代人に向けて2018年に開発したスパプログラムです。その後、コロナの流行を受け、自粛生活で乱れた心身のバランスを調えながら免疫力を高めていただきたいと考え、2020年9月にプログラム内容を一部リニューアルしました。都心の日本旅館に滞在をしながら、肺機能を高めるだけでなく、身体も温めることで、健やかに過ごすことを目指します。

## 免疫力向上に着目した「深呼吸養生」

コロナの影響で、今まで以上に免疫力に対する意識が高まっています。「免疫」とは、外から身体に侵入した細菌やウイルスなどの異物から身を守るシステムのことです。免疫力を高めるには、「身体を温めることで体温を上げること」や「腸内環境を整えること」が重要とされています。（\*1）体温を上げるには、身体を動かし筋力をつけ、熱エネルギーを自ら発生できるようにすることが大切です。また、体温調節を担う自律神経をコントロールし副交感神経を刺激することで血流を良くし、熱を全身へ行き渡らせます。本プログラムでは、「ボディリメイク」で体幹を整えたあとに、下半身を鍛える「パワーウォーク」を行い、鈍った筋肉をしっかりと動かし体温を上げます。食事には鍋やスープを取り入れ、身体を内側からも温めます。また、発酵食材をふんだんに使った食事を通して、腸内環境を整え免疫を高めます。その他、滞在中に「深呼吸ストレッチ」や「香りのブレンド体験」など呼吸に意識を向けるアクティビティを行い、交感神経と副交感神経のバランスを調えます。

（\*1）参考：所沢市健康推進部推進課

<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/kenko/karadakenkou/hoiryo20200316135050451.html>

### 「深呼吸養生」の5つの特徴

#### 1 スパトリートメントとストレッチをしながらの温泉入浴で身体を温める

滞在中の2回のスパトリートメントでは、寛ぎながら身体を温め、心身のバランスを調えます。初日の夜に行うのは、温めた翡翠を使った全身のトリートメントです。なめらかな肌触りの翡翠が優しく身体を温め、お休み前に心身の緊張を和らげます。翌日の昼下がりには、季節の植物を練り込み蒸し上げた葉玉<sup>ようぎょく</sup>を用いたトリートメントで再びリラックスへと導きます。



また、2日目のトリートメント前には、貸し切り温泉で身体を温めながら全身のストレッチを行います。深呼吸をしながら、上半身を大きく捻じるストレッチや、腰から太ももを伸ばすストレッチを行うことで、筋肉を緩め、深呼吸しやすい身体へと導きます。露天風呂では、フローティングポールを使い、空を見上げながら身体を浮かせることで、身体のこわばりを緩め、リラックスできます。



#### 2 発酵食材や季節の野菜を使った食事で免疫力をつける

初日の夕食は、薬膳において肺機能を高めると言われる「大根」や「白キクラゲ」、「豆腐」といった白い食材や、免疫力をつけると言われるキノコ類を使った「豆乳鍋」です。生姜やねぎ、山椒といった薬味と一緒に食べることで、身体を内側から温めます。（\*2）



2 日目の昼食は、30 種類以上の季節の野菜を用いて作る小皿と、生姜を使ったスープです。素材の味、香り、彩りや食感に意識を集中させ、一皿ずつ五感を研ぎ澄ませながら味わいます。

夕食は、日本各地に根付く発酵食品とフランス料理の調理技法を融合したコース料理「Nippon キュイジーヌ ～発酵～」を楽しみます。身体を健康に保つ免疫細胞の約 6 割が腸に存在をしていることから、腸内環境を整える働きをする「善玉菌」を活性させる発酵食品を取り入れることで、腸を正常に機能させ免疫力をつけます。(\*3)



(\*2) 参考：薬日本堂監修「薬膳・漢方の食材帳」2010 年

(\*3) 参考：光岡知足著「腸を鍛える 腸内細菌と腸内フローラ」2015 年

### 3 下半身の筋肉をしっかりと動かし、体温を上げる

初日のコンサルテーションでは、全身の筋肉の多くを占める下半身を鍛えるための「パワーウォーク」について学びます。下腹部に力を入れ、体幹を安定させながら、脚を付け根から大きく振り出して踵からしっかりと足の裏全体で地面を踏みしめて歩くことで、下半身を鍛えます。1 日の熱エネルギーの約 6 割は筋肉が作っているため、体内で熱をつくり体温を上げるには、筋肉量や運動量を増やすことが大事です。(\*4) 滞在中に「パワーウォーク」の正しい歩き方を身につけ、習慣化することを目指します。



(\*4) 参考：宝島社 大人のおしゃれ手帖 2020 年 9 月号

### 4 深い呼吸のできる身体へと調える

「ボディリメイク」では、株式会社 R-body project に所属する専属のコンディショニングコーチが、呼吸や身体の状態を理解するために関節の可動域や柔軟性、筋肉のバランスを確認します。そして、各々の状態に合わせて全身のバランスを調えるパーソナルトレーニングを行います。本トレーニングは、医科学的根拠に基づいて開発されたプログラムです。呼吸に関わる身体の使い方を意識して、深呼吸ができるようになると、体幹が安定し、身体のバランスが調います。



体幹を調えた翌朝に行うのは、深呼吸のリズムに合わせたストレッチです。爽やかな柑橘の香りが漂う空間で、肺を大きく開くようにイメージをしながら、身体の隅々にまで空気を行き渡らせます。呼吸を調べ、肺いっぱいに空気を取り込むことで、肺機能と呼吸に関わる筋肉を刺激し強化します。

(\*5) また、ゆっくりとした深い呼吸は副交感神経を刺激するため、血流がよくなり、筋肉が弛緩して体の冷えを解消すると言われています。(\*6)



(\*5) 参考：根来秀行「病まないための細胞呼吸レッスン」2016年

(\*6) 参考：小林弘幸氏、末武信宏氏共著「ゆっくり呼吸のレッスン」2016年

## 5 香りで、感覚を研ぎ澄ます

「香りのブレンド体験」では、香りの歴史や原料になる植物の特徴や香りが生活にどのように関わっているのかを最初に学びます。そして、日本の植物から精製した和精油を含む、12種類のオイルの中から好きな香りを選び、世界にひとつだけのオリジナルブレンドオイルを作ります。深呼吸により心身が調った状態で、様々な香りに触れ、嗅覚を研ぎ澄ますことで雑念を忘れられます。ブレンドしたオイルは持ち帰りが可能です。そのため、日々の生活に自分の好きな香りを取り入れ、深呼吸をして、心を落ち着かせることができます。また、香りの芳香成分は、脳を刺激し、交感神経と副交感神経のバランスを調えると言われています。(\*7)



(\*7) 参考：塩田清二著「香りはなぜ脳に効くのか」2012年

## 滞在スケジュール例

### <1日目>

- 15:00 チェックイン
- 16:00 プログラム説明、コンサルテーション
- 16:30 ボディリメイク
- 19:00 夕食「豆乳鍋」
- 21:00 温めた翡翠を使ったお休み前のスパトリートメント (60分)

### <2日目>

- 6:45 天空深呼吸
- 8:00 深呼吸ストレッチ
- 9:20 朝食「季節のスープ」
- 10:00 香りのブレンド体験
- 12:00 昼食「深呼吸養生オリジナルランチ」
- 14:15 温泉入浴法のレクチャー
- 14:30 貸し切り温泉
- 15:00 葉玉を使ったスパトリートメント (90分)
- 18:00 ダイニングでの夕食「Nippon キュイジーヌ ～発酵～」

<3日目>

- 7:00 パワーウォーク
- 9:00 朝食「生姜ごはん焼き魚の和朝食」
- 11:00 アフターコンサルテーション
- 12:00 チェックアウト

### 「深呼吸養生」概要

- 開催期間 : 通年
- 料金 : 1名 189,970円 (税・サービス料込) \*宿泊料別
- 含まれるもの : スパトリートメント (2回)、ボディリメイク、深呼吸ストレッチ、香りのブレンド体験、夕食 (2回)、朝食 (2回)、ランチ (1回)、レンタルウェア
- 予約方法 : 公式サイト (<https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/hoshinoyatokyo/>) にて14日前まで受付
- 定員 : 1日1組 (1~2名)
- 対象 : 星のや東京宿泊者

### ■星のや

「その瞬間の特等席へ。」をコンセプトに、各施設が独創的なテーマで、圧倒的非日常を提供する「星のや」。国内外に展開する各施設では、その土地の風土、歴史、文化をおもてなしに繊細に織り込み、出合った季節にしか味わえない最高の瞬間を体験していただくことで、訪れた人を日々の時間の流れから解き放つ。

URL : <https://hoshinoresorts.com/ja/brands/hoshinoya/>



## ■星のや東京

現代にあわせて進化した「塔の日本旅館」。地下 2 階、地上 17 階の塔の空間は、畳敷きの玄関、伝統的な和室や各階のお茶の間ラウンジ、最上階の温泉で構成されています。日本の歳時記に合わせた室礼、日本文化を身近に感じられる体験や日本旅館らしいおもてなしを提供します。



所在地 : 〒100-0004 東京都千代田区大手町一丁目 9 番 1

電話 : 050-3134-8091 (星のや総合予約)

客室数 : 84 室・チェックイン : 15:00 / チェックアウト : 12:00

料金 : 1 泊 112,000 円～ (1 室あたり、税・サービス料込、食事別)

アクセス:東京駅丸の内北口出口 徒歩 10 分、

東京メトロ大手町駅 A1、C2c 出口 徒歩 2 分

URL : <https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/hoshinoyatokyo/>



本件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)