

【星のや軽井沢】温泉療法専門医早坂信哉氏監修プライベート サウナ付き客室で心身ともにリフレッシュする滞在プログラム 「軽井沢 蒸湯滞在 -夏-」実施 | 期間：2024年5月13日～8月31 日

～避暑地軽井沢の涼とともに満喫する夏のプライベートサウナ～

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」。その始まりの地である長野県・軽井沢の滞在型リゾート「星のや軽井沢」にて、2024年5月13日～8月31日の期間、温泉療法専門医早坂信哉氏監修プライベートサウナ付き客室で心身ともにリフレッシュする滞在プログラム「軽井沢 蒸湯滞在 -夏-」を実施します。避暑地軽井沢の夏でも涼やかな気候の中、温泉療法専門医の早坂信哉氏監修による安心で心地よいサウナを満喫できる滞在中、心身をリフレッシュすることができます。



背景

年々酷暑日が増える日本の夏。厳しい暑さの屋外や冷房の効いた室内などの往来によって、体温調整をつかさどる自律神経に乱れが生じ、だるさや食欲不振、疲労感などの夏バテ症状が現れます（*1）。サウナなどの熱刺激と、外気浴や水風呂などの冷刺激を交互に行うといった温冷交互浴は血流を改善し、体の疲労で発生した炎症物質の減少をもたらし、疲労回復につながります（*2）。また、汗をかき、皮膚血流量が増加することで体温の調整機能が改善され、体が夏の熱さに対応する暑熱順化に繋がるとされています（*3）。軽井沢は夏でも過ごしやすい冷涼な気候です。プライベートで気兼ねないサウナでの熱気浴と、涼やかな気温で体を冷まし清澄な空気を胸いっぱい吸い込むことができる外気浴を通じて、心身ともにリフレッシュしてほしいという思いから、本プログラムを開発しました。

軽井沢 蒸湯滞在 -夏- 3つの特徴

1 温泉療法専門医 早坂信哉氏監修の安心で心地よいサウナ体験

サウナは正しく入浴することで、血行が促進されて新陳代謝が上がり、免疫力が高まることや（*3）、睡眠の質の改善も報告されています（*4）。一方で、入浴方法が適切でないと、脱水や体に高い負荷をかけるなどのリスクを伴います。温泉療法専門医の早坂信哉氏監修の本プログラムでは、ガイドブック「星のや軽井沢 サウナ読本」を読むことで、体にかかる負担を最小限に抑えた安心で心地よい入浴法を学びながら、サウナを体験することができます。



2 プライベートなサウナ付きの特別客室

本プログラムでは、テラスに中温高湿のオリジナルのサウナボックスが設置された特別な客室を用意します。サウナは熱と蒸気によって体を深部から温める「ウェットサウナ」方式で、高湿の水蒸気を発生させる「ロウリュ」も可能です。また、外気浴を楽しめるよう、テラスにはグラビティチェアを設置します。テラスからは軽井沢野鳥の森を望める自然豊かな軽井沢の情景とともに、プライベートな空間で気兼ねなくゆったりと開放的な外気浴を楽しめます。さらに、星のや軽井沢ならではのランドスケープにて散策を満喫したり、集落内にある椅子に腰かけて外気浴を楽しむこともできます。夏の間も心地よい風が吹き渡る軽井沢で、瀬音や鳥の鳴き声を聞きながら、自然豊かな空間に身を任せます。客室風呂の水は浅間山の伏流水です。この水は軟水で皮膚刺激が少ないので、外気浴後にぬるめの温度で入浴することで乾燥しがちな肌をいたわることができます。



3 サウナとともに味わう、星のや軽井沢の夏ならではの食事

本プログラムでは、サウナでたくさんの汗をかいた後に不足しがちなビタミンやミネラル、そして滋養たっぷりの夕朝食を客室で提供します。夕食で提供するのは、コラーゲンたっぷりのすっぽんと信州の日本酒で仕立てた出汁で、ビタミン豊富な鰻（*6）と共に味わうことができる「すっぽん鰻鍋」です。朝食では、夏が旬でミネラルやビタミンが豊富な桃やブルーベリー（*7）などの果物をふんだんに使い、信州ならではの「天寄せ」で仕立てた「夏実（かじつ）の天寄せ朝食」を提供します。また、サウナ上がりの水分補給のために、フルーツビネガーを使ったリフレッシュメントドリンクも提供します。



参考文献

- *1 全国健康保険協会ホームページ (<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat450/sb4501/p009/>)
- *2 PLoSONE 8(4): e62356.2013
- *3 「熱中症ゼロへ」ホームページ (<https://www.netsuzero.jp/learning/le15>)
- *4 Annals of Medicine,22(4): 225-227. 1990
- *5 Complementary Therapies in Medicine, 44:223-234. 2019
- *6,7農林水産省 広報誌「aff」

滞在スケジュール例

<1日目>

14:00 チェックイン前に星野温泉 トンボの湯入浴

15:00 チェックイン
 サウナの利用方法について説明
16:00 夕暮れを眺めながら癒しのサウナ入浴
18:00 お部屋にて夕食「すっぽん鰻鍋」
20:00 メディテーションバスにて温泉入浴
21:00 就寝

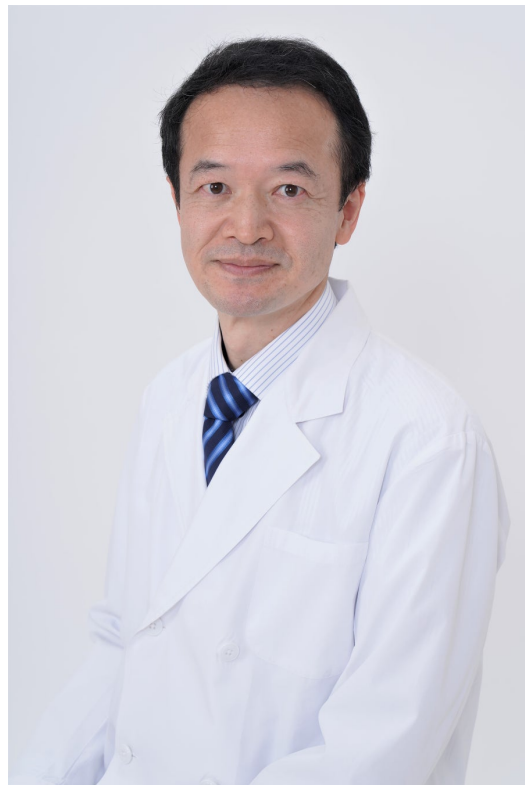
<2日目>

08:00 お部屋にて「夏実の天寄せ朝食」
09:00 温泉入浴 星野温泉 トンボの湯
10:00 リフレッシュのためのサウナ入浴
12:00 チェックアウト

【監修】 温泉療法専門医 早坂信哉氏

20年にわたり3万人以上の入浴を医学的に調査し、お風呂・温泉・サウナと健康の関係を研究している医師。1993年自治医科大学医学部卒業、2002年自治医科大学大学院医学研究科修了後、浜松医科大学准教授、大東文化大学教授などを経て、現在、東京都市大学人間科学部学部長・教授。一般財団法人日本健康開発財団温泉医科学研究所所長。博士(医学)、温泉療法専門医。

*著作 『最高の入浴法』、『入浴は究極の疲労回復術』など



「軽井沢 蒸湯滞在 -夏-」概要

期間 : 2024年5月13日～8月31日（除外日あり）
料金 : 1名1泊80,000円（税サービス料込）*宿泊料別
定員 : 1日1組（2名まで）
対象 : 星のや軽井沢宿泊者
予約開始日 : 2024年2月1日
含まれるもの: サウナ体験、星のや軽井沢 サウナ読本、バスローブの貸出、

すっぽん鰻鍋、夏実の天寄せ朝食、リフレッシュメントドリンク

予約 : 公式サイト (<https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/hoshinoyakaruiizawa/>) にて
10日前24:00までに要予約

備考 : 1 大雨・強風などの荒天時は中止となります。
2 心臓血管系の疾患や泥酔・二日酔いの方、15歳以下や妊婦の方など、
安全性のため本プログラムの利用をご遠慮いただく場合があります。
3 その他の疾患や持病をお持ちの方は、事前にかかりつけ医へご相談ください。

■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ちます。

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

■星のや軽井沢

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を感じられます。「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の宿泊施設です。





所在地 : 〒389-0194 長野県軽井沢町星野
電話 : 050-3134-8091 (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112,000円～ (1室あたり、税・サービス料込、食事別)
アクセス : JR軽井沢駅より車で約15分 (送迎バスあり<無料>)、碓氷軽井沢ICより車で約25分
URL : <https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/hoshinoyakaruizawa/>

星野リゾートのプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/33064

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 050-3537-2445 / E-mail pr-info@hoshinoresorts.com

*** [プレス関係者向け画像素材] ***

プレスリリース掲載画像よりも高解像度の写真画像をお求めの場合、以下ページにアップロードされているオフィシャル素材をダウンロードして掲載にご活用ください。

https://drive.google.com/drive/folders/1wtb972l1t1qUD5FzH8eq-XyF7_jXSZJ?usp=drive_link