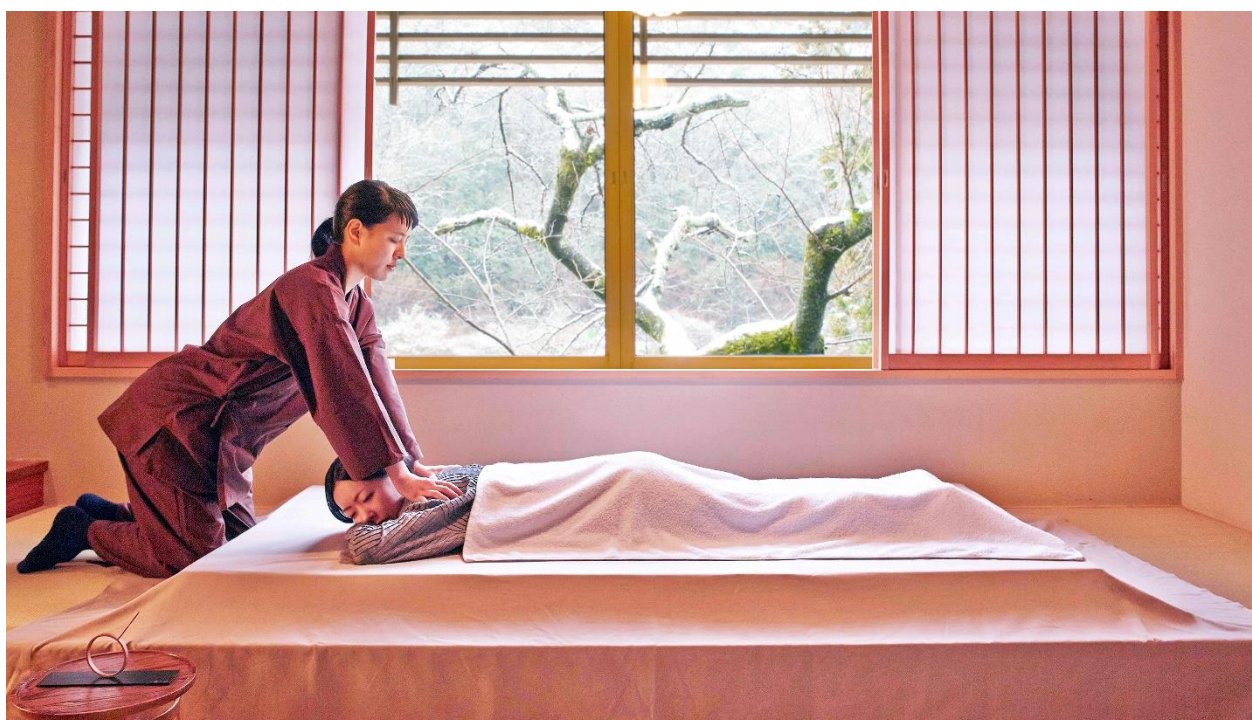


星のや京都 (京都府・嵐山)
 快適な眠りに誘いエネルギーを蓄えるためのパーソナルスパプログラム
 「水辺の好日～冬眠養生～」開催
 期間：2018年12月1日～2019年2月28日

京都府・嵐山にある全室リバービューの旅館「星のや京都」は、2018年12月1日～2019年2月28日の期間、1泊2日の滞在型スパプログラム「水辺の好日～冬眠養生～」を開催します。「水辺の好日」とは東洋医学をもとに、一人ひとりに合わせて行うパーソナルスパプログラムです。東洋医学において冬は、エネルギーを閉じて蓄えることが大切な時期と考えられています。そこで冬の期間中は快適な眠りへ誘い、エネルギーを蓄え心身と感性を健やかに保つためのプログラムを提供します。1日目はお灸で「気」と「血(けつ)」の巡りを調べ、「草根木皮の茶」で気持ちを落ち着けます。また、「草根木皮の湯」に浸かり身体の芯から温まり、自分で作った枕香とともに眠りにつきます。2日目は禅寺での「朝のお勤め」で姿勢と呼吸、心を調べ、朝鍋を食べて1日の活力を得ます。



水辺の好日～冬眠養生～とは

星のや京都の水辺の好日は、東洋医学をもとに、参加者一人ひとりに合わせて「調身、調息、調心、調感」の4つのバランスを調べ、自身の身体に向き合うきっかけをつくるための1泊2日のパーソナルスパプログラムです。

東洋医学の考えのもととなっている中国最古の医書「黄帝内経素問(こうていだいけいそもん)」の中で、冬は「閉蔵(へいぞう)」の季節といわれています。この時期はエネルギーを閉じて蓄えなければならないと考えられおり、生命を支えるエネルギーを蓄えている臓器「腎(じん)」を養うことが大切です。そのため、ゆっくりと過ごしてエネルギーの消耗を防ぎ、快適な睡眠をとることが必要です。

冬の水辺の好日では、快適な眠りへと誘い腎を養うことで、心身と感性を健やかに保つためのプログラムを提供します。

お灸で「腎」の疲れを和らげる

鍼灸師が問診をして身体の状態を見た後、その結果にそってお灸をします。はじめに全身をほぐした後、その人に合わせて「気」と「血(けつ)」の巡りを調えるツボにお灸を据えて、腎の疲れを和らげます。加えて、眠りに関わるツボにもお灸を据え、腎を養います。



☾ 穏やかな眠りのための枕香をつくる



京都の老舗香木店「山田松香木店」の貴重な香原料を使った枕香（枕元に置く白い袋）をつくります。事前の問診票に合わせて、山田松香木店が選んだ香原料を調合し好みの香りを作ります。香りは緊張や興奮を落ち着け、穏やかな眠りへ誘います。

☾ 「草根木皮の湯」に浸かり温まる



「草根木皮の湯」に浸かり、身体の芯から温めて穏やかに眠りにつく準備をします。この草根木皮の湯は、漢方薬店が参加者に合わせて選んだ材料を使用しています。

☀ 目覚めの朝鍋で1日の活力を得る

朝のお勤めから戻ってきた後は、客室で朝鍋を食べます。水菜や九条ネギといった冬の京都で親しまれている野菜を中心としたお鍋と共に、焼き魚や餡掛け豆腐など栄養バランスの良い朝食で1日の活力を得ることができます。東洋医学で閉蔵の時期は腎の働きを助ける黒い食材を食べると良いとされています。今回は黒ごまを用意し、すり鉢ですって鍋と一緒に食べます。

睡眠時も脳は活動しておりエネルギーを消費しています。朝食を食べることでそのエネルギーが補給され、体温も上がるため身体が活動的になります。

☾ 「草根木皮の茶」でリラックス



参加者一人ひとりに合わせて漢方薬店が「草根木皮の茶」を用意します。おやすみ前に気持ちを落ち着かせ、リラックスして眠りにつくことができます。

☀ 朝の禅寺でのお勤めで心を調える



2日目には、禅寺にて「朝のお勤め」を体験します。姿勢を正して座禅を組み、和尚様とともにお経を読みます。早朝の澄み切った空気を吸いながら発声することで、気持ちよく1日を始めることができます。その後、和尚様が点てたお抹茶を飲みながら、法話を聞きます。姿勢と呼吸を調べ、身体を目覚めさせるだけでなく、心と感性を調えることにも繋がります。



健やかな日々を送れるように鍼灸師がアドバイス



健やかな日々を送るためには、1泊限りの体験ではなく続けることが重要です。本プログラムでは、参加者に草根木皮の茶30包をお土産として自宅に郵送します。また、鍼灸師が問診の結果に基づき、日頃の食事および生活習慣についてのアドバイスや、その人に合ったお灸のツボの紹介をします。

【参考文献】

平馬直樹・瀬尾港二・稲田恵子監修 (2011) 『図解 よくわかる東洋医学-漢方薬・ツボ・食事、3つの養生法で治す』池田書店。

薬日本堂監修 (2016) 『改訂版 薬膳・漢方検定公式テキスト 日本漢方養生学協会認定』実業之日本社。

スケジュール例

-1日目-

15:00 チェックイン
16:00 問診
16:30 問診結果に従ったお灸
17:30 枕香づくり
18:30 客室にて夕食 (季節の夕食膳)
19:30 草根木皮の茶
20:00 入浴 (草根木皮の湯)
22:00 就寝

-2日目-

5:00 起床
5:30 禅寺で朝のお勤め
8:30 水辺の深呼吸 (希望者のみ)
9:30 客室にて朝食 (朝鍋)
12:00 チェックアウト

「水辺の好日～冬眠養生～」概要

- 日程：2018年12月1日～2019年2月28日 (除外日あり)
- 場所：星のや京都、禅寺 (車で片道約30分)
- 料金：1名98,200円 (税・サービス料10%込) *宿泊代別
- 含まれるもの：問診・お灸・枕香づくり、夕食 (季節の夕食膳)、草根木皮の茶、草根木皮の湯、朝のお勤め、水辺の深呼吸、朝食 (朝鍋)、お土産として草根木皮の茶30包
- 参加条件：星のや京都宿泊者
- 定員：1日1組限定 (1組1～2名)
- 予約：ホームページ (<https://hoshinoya.com/kyoto/>) より、14日前までに要予約



星のや京都

平安貴族が別邸を構えた京都府・嵐山。渡月橋から船に乗り、大堰川を遡ると現れる水辺の私邸。京都に息づく日本の伝統技法を感じる客室、五味を自在に表現する日本料理、四季の美しい景観と静けさの非日常の世界を楽しめるリゾートです。

所在地：〒616-0007 京都府京都市西京区嵐山元録山町11-2

アクセス：阪急嵐山駅より徒歩約10分、京都南ICより車で約30分

電話番号：0570-073-066(星のや総合予約)

URL：<https://hoshinoya.com/kyoto/>

客室：25室 チェックイン15:00～/チェックアウト～12:00

料金：81,000円～ (1室1泊あたり、食事別、税・サービス料10%込)

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 グループ広報

TEL：03-5159-6323 FAX：03-6368-6853 E-mail：pr-info@hoshinoresort.com