第１回　タイ

© タイ国政府観光庁

バラエティも豊か。アジアのスパ王国

時差で疲れた体を癒すには、旅先でのスパがお勧め。アジアには、伝統的にスパを医療の一部として取り入れている国もあり、高い技術を誇るスパも多い。なかでも施設数、水準、バラエティ（タイ古式やアロマオイル、ハーブを使った温熱マッサージ、アーユルヴェーダなど）の面からスパ王国ともいえるのがタイだ。

まずは、参拝ついでにマッサージ。黄金の涅槃（ねはん）像で有名なバンコク最古の寺院ワット・ポーの中には、伝統医療を教える学校があり、ここでマッサージを受けることもできる。また、寺院の入場料を払えば無料で「ルーシーダットン」といわれる古式体操のポーズも教えてくれるのだ。また、国立病院内でタイ古式マッサージを受けることができるのがバンコク郊外にあるタイ国立チャオプラヤ・アバイブーベ病院。１９４１年に設立された、内科や外科などの医療を行うれっきとした病院だ。ここで診療の一部として行われているタイ古式マッサージを一般の人も受けることができる。しかも１０００円もかからない。血圧を測ってから受けるマッサージは、血液の循環経路を刺激されて血流が良くなる。薬局で売られているハーブを使った石鹸などもお勧めだ。

さて、タイでは日帰りのデイスパと共にラグジュアリーな滞在型スパも楽しめる。チェンマイにあるラリンジンダ・ウェルネス・スパ・リゾートは、日帰りも可能だが、アーユルヴェーダの専門医による診察、ハイドロプールでの水圧マッサージを含む多彩なスパメニュー、デトックスのための食事、ヨガなどを組み込んだ滞在パッケージもある。そのための隣接ブティックリゾートは、モダンでしゃれた雰囲気のなかに、伝統様式の木造建物もあって落ち着いた雰囲気。施術のレベルの高さは定評がある。

町なかで受けることができる気軽で格安なスパから、ゴージャスなリゾートスパまで、スパざんまいできるのがタイ。今や女性の間では、トリートメントを受けに行くのがタイ旅行の目的の一つともなっている。

病院内で設備は簡素だが技術は確か。施術後はすっきり。

［上］チェンマイのラリンジンダ・ウェルネス・スパ・リゾートにて。アーユルヴェーダ専門医のすすめで、額に香油をたらすシローダーラを受けて夢見心地。

［右上］隣には、モダンなブティックリゾート。洒落たプールにアクセスできる部屋も。

［右下］リゾートの敷地内に、ランナー様式という140年前の建築スタイルの趣ある木造建築も一部残され、落ち着いた雰囲気を醸す。

取材・文　小野アムスデン道子　　協力　タイ国政府観光庁