

Transforming Body & Mind

日頃から社交やビジネス上の接待などで会食の機会が多く、図らずもグルメ三昧の日々を過ごしている方々へ。
多忙な年末、リラックスした年始という一年で最も太りやすい時期を終えた今こそ、自らの身体を省みることをおすすめする。
はたして自分は健康なのだろうかと考えてみると、たるんだお腹、腰痛、肩こりなど、病気とまではいえないが確かに感じる不調がある——それをこのへんで一気に改善してみたいかかかだろう。
本特集では、海外のデスティネーションスパ、国内のファスティング施設、自宅から通えるサロンと家でのケアという三つのアプローチで健康への道を探求してみた。
新しい年を迎えた今だからこそ、新鮮な気持ちで「カラダ改造」に取り組めるチャンスだ。
自分に合ったものを取り入れて、「カラダ改造」をスタートしたい。

鍋島徳恭、太田隆生=写真
photographs by Naruyasu Nabeshima (p.34-43) and Takao Ota (p.56-57)
小沢美樹=文
text by Miki Ozawa (p.45-47, 58-59) and SEVENSEAS (p.34-44, 55-57)

特集
新たな年を
気持ちよく、
心軽く
すごすために

カラダ改造論

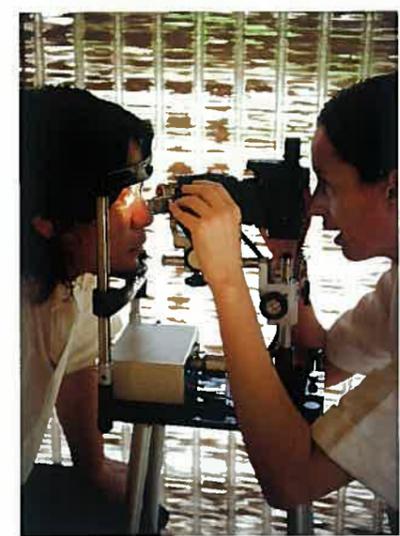


Nakamura Sadahiro
2001年に設立したトランジット
ジェネラルオフィスの代表兼
プロデューサー。
カフェレストランや
ケータリング事業を展開しながら、
商業施設やマンション、ホテルの
ブランディングプロデュースを行う
など、精力的に国内外で活躍中。
www.transit-web.com
中村貞裕さんには、
今回の「カラダ改造論」取材で
文字通り体当たりで
挑んでいただいた。

Day 2

Consultation

→ see p.38
 リゾート到着後、まず行われるのが健康診断だ。問診のほか体重、身長、血圧といった基本の検査に加え、目の虹彩からその人の健康状態を調べる虹彩診断(イリドロジー)、食生活についてなどあらゆる方向から問題点を探す。



Six Senses Destination Spa Phuket 若き実業家の One week デトックス

シックスセンス・リゾート&スパが満を持してオープンした本格派デスティネーションスパで、集中的にカラダ改造に取り組むべく、トランジットジェネラルオフィス代表取締役社長の中村貞裕さんが向かった。本誌美容連載でもおなじみの中村さん。はたしてその成果は?

	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
7:00			Power Walk ビーチでのパワーウォーク	Yoga メディテーション・サラでのヨガ
8:00		Breakfast 朝食	Breakfast 朝食	Breakfast 朝食
9:00		Wellness Consultation 事前健康相談		
10:00		Iridology Consultation 虹彩学診断	Personal Training スーパーストレッチ	Thai Boxing タイボクシング
11:00				
12:00		Lunch 昼食	Lunch 昼食	Nutrition Consultation 栄養学のカウンセリング
13:00				Lunch 昼食
14:00		Personal Training ジムでキネシスのワークアウト	Traditional Thai Massage タイ古式マッサージ	
15:00			Siam Tra-Kan タイハーバルマッサージ	Meditation 海で瞑想
16:00		Balinese Inspiration バリ式マッサージ		Himalayan Hot Stone Massage ヒマラヤン・ホットストーン
17:00				
18:00	Arrival シックスセンスズ着			
19:00				
20:00	Dinner 夕食	Dinner 夕食	Dinner 夕食	Dinner 夕食



Day 3

Treatment

→ see p.39
 シックスセンスズのトリートメントには、タイをはじめインド、中国、インドネシアと四つの国の伝統的なスパ・エレメントが結集している。内装にそれぞれの文化が生かされたトリートメントルームは完成度が高く、「小さな旅」気分を味わいながらリラックス。



Day 4

Workout & Activity

→ see p.40
 予約不要の自由参加型レッスンクラスからマンツーマンのトレーニングまで、数あるメニューの中からその人の目的に合ったものをセレクト。スケジュールに沿ってこなせば素晴らしい結果が待っている?

Day 6

Cooking Class

→ see p.42
 火を使わないため栄養素を壊さないローフードや、砂糖、塩、油を極力使用しないヘルシーなスパキューイジーヌなど専門的なメニューもクッキングクラスに参加すれば簡単に教えてくれる。それは帰国後の食生活に役立ててもらうためだ。



	Sunday	Monday	Tuesday
	Pranayama 呼吸法	Mangrove Kayak シーカヤック	Pranayama 呼吸法
	Breakfast 朝食	Breakfast 朝食	Breakfast 朝食
	Personal Training ジムでサーキットトレーニング(マシンとランニング)	Personal Training ジムでキネシスのワークアウト	Personal Training マウンテンバイクで島内探索
	Lunch 昼食	Cooking Class スパキューイジーヌの料理教室	Lunch 昼食
		Lunch 自作の料理で昼食	
	Mat Pilates メディテーション・サラでのピラティス		Purifying Facial Massage フェイシャルの浄化マッサージ
		Detoxifying Massage デトックスマッサージ	The Last Consultation 最終チェック
	Chi Nei Tsang チネイザン	Ultimate Back Neck Shoulder 背中・首・肩の究極マッサージ	Departure 帰国の途へ
	Foot Acupressure 足ツボマッサージ		
	Dinner 夕食	Dinner 夕食	



Day 7

The Last Consultation

→ see p.43
 ささまざまなメニューをこなし、リフレッシュできた1週間。その成果のほどを知るために、最後の問診と指導が行われた。大切なのは、帰国後どれだけこのアドバイスを生かした生活を続けていけるか、である。

Day 5

Prescription

→ see p.41
 このリゾートには漢方薬局もある。施設内の畑で育てられた無農薬の植物を使い体調に応じたお茶も処方してくれる。トリートメント後に案内されるティールームのジンジャーティーも体に効きそうな味がクセになる。



海外で解毒

朝一番のスケジュールは、海辺に集合してパワーウォークに参加するというもの。頬をなでる潮風はどこまでも優しいのに、ナットさんはどこまでも容赦ない。「しっかり腕を上げて一、もっと深く踏み込んでっ！」——中村さんが懸命についていく。こうしてきっちりと体を動かせば、自然とエネルギーも満ちてくる。次のレッスン、スーパーストレッチも楽しんで受講していたようだ。

ディナータイムはいつも前菜、メイン、デザートとヘルシーフードのフルコースなのだが、「薄味にも慣れて、とても美味しく感じます」としっかり完食した中村さんだった。



Things to do
海辺のパワーウォーク

Treatment

「トリートメントは大好きでいろいろ受けてきましたが、ここには初めてのものもありとても楽しみです」

リゾート内には専門のトリートメント棟“セブンス・センス”がある。そこは、タイ式、インド式、中国式、インドネシア式と施術のタイプごとに異なる建物があり、それぞれ趣のあるインテリアで楽しませてくれる。

もちろん施術もユニークだ。たとえば中国式トリートメントで受けられるチネイザンは腹部中心のマッサージで、内臓に直接働きかけるもの。体の中心にある腹部には体中から集まった毒素が蓄積されており、チネイザンを施すことでしっかりと体を浄化できる

というもの。また、お腹は第2の脳と呼ばれるほど感情を溜め込みやすいところなので、体と同時に感情のデトックスにもなる。とあって現在注目を浴びている。ほかにも、インド式アーユルヴェーダのシロダーラやインドネシア独特のデラックストリートメントなど、特徴のあるメニューが並ぶ。

この日中村さんは、タイ王室に伝わるハーバルマッサージにトライ。プレトリートメントではスチームルームで体を温めた。部屋いっぱいに広がったミストの向こうに見える台

に横たわる。その静謐な雰囲気とは裏腹に部屋はムンムンしており、「この台、意外と熱いですね!」と驚く中村さん。

体の芯から温まった後はいよいよトリートメントだ。レモングラスやウコンなど数種類もの薬草を蒸して、布でくるんだ状態のものを使ってマッサージしてもらう。これらの薬草は体質改善のほかにも、ストレス解消、ダイエットにも効果がある。

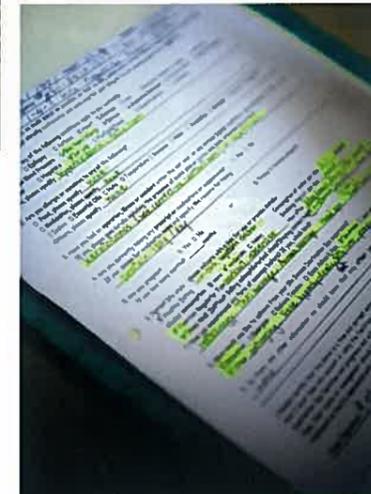
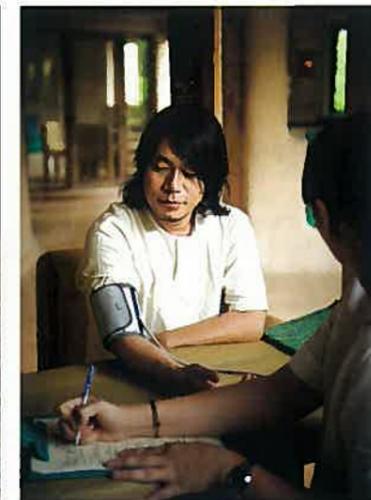
施術後の中村さんはすっきりとした表情で、心なしか肌が輝いてきたようだ。



施術はプレトリートメントを含みたっぷり2時間20分もある。



遺伝的体質や、現在体に欠乏している成分などもわかるという虹彩診断。



Consultation 「デトックスと肝機能回復 ——僕の希望に沿った オーダーメイドの スケジュールができました」

シックスセンス・デスティネーションスパ・ブーケットは昨年10月にオープンしたばかりのホリスティックリゾートだ。1週間の滞在予定で中村貞裕さんが到着したのはオープン間もない11月半ばのこと。翌朝一番にきめ細かなコンサルテーション(診察)が行われた。

心地よい香りに満たされたコンサルテーションルームではウェルネスコンサルタントのケリーさんが中村さんの体調を確認。問診表には現在の健康上の問題点、アレルギーの有無、過去の病歴から現在飲んでいる

薬、日々の食生活や好みのトリートメント、そしてこの滞在を通して達成したい目標まで、多岐にわたる項目が書き込まれていった。

中村さんはそれまでの健康診断でつねに指摘を受けていた高脂血症と脂肪肝の改善とストレス発散、体脂肪の減少などを目標にしたいと相談。ケリーさんは中村さんの体重や身長を計測すると「太ってはいませんね。けれど健康ではない、ということでデトックスが必要ですね。それからパーソナルトレーナーを毎日つけましょう」と言いながら、スケジ

ュールを書き込んでゆく。

続いて行われた虹彩診断では、中村さんの瞳を撮影。虹彩(黒目の部分)から、現在の中村さんの健康状態を調べるというものだ。「遺伝的にプロテインを分解しにくい体質ですね。肉なら拳大、魚なら掌大をゆっくり噛んで食べるように。また、体内の酸素が少ない状態なので、エクササイズで血液中に酸素を取り込むようにしましょう」と、食生活や運動のポイントを教わって、いざ、「カラダ改造」のスタートだ。

早速始まったパーソナルトレーニングはキネシスを使ったワークアウト。トレーナーのナットさんは明るくてフレンドリー。「このキネシスは最新のエクササイズだ。君は腰痛があるとのことだからまずはインナーマッスを鍛えよう」とニコニコ顔だ。中村さんが黙々と課題をこなすので、難易度が上がり、複雑な動きの運動に。「これは他のマシンと違って、脳も使うんだ。ゆっくりやることで脳も鍛えられる」とナットさんは熱く語り、中村さんはひたすら続けるのだった……。

トレーニングの後は、至福の時間。バリ式トリートメントでゆったりと体をほぐす。いつの間にか雨も上がり、気持ちのいい風が吹いていた。



Things to do
トレーニング、いよいよ始まる

Prescription 「肝臓によいと 処方された タンポポ茶。 今後は コーヒー代わりに 飲むようにします」

リゾート内の飲み物に関しても、つねに体のことが考えられている。たとえば、レストランで出されるお水。これにはレモングラスやミントがふんだんに漬け込んである。飲めば爽やかに感じるだけでなく、実は胃腸を整え、リンパの流れをよくしてくれる効能があるものだ。カクテルの代わりにモクテルは新鮮な野菜やフルーツから作られている。そして、トリートメント後に立ち寄るチャイニーズ・ティールームには、ショウガやペパーミントといったお茶が用意されている。即効性の高いそれらのお茶は飲むだけで体内の変化を感じ、自然と自分の体を意識するようになる。

もうひとつ、ゲストが特別に処方してもらうお茶もある。この日はそれを受け取る日だ。コンサルテーションで中村さんが自身の生活習慣や食生活を相談し、1日3杯コーヒーを飲んでいるという話をしたとき、コンサルタントがこう言ったのだ。「コーヒーは1日1杯までにして、代わりにハーバルティーを飲むとよいでしょう。高脂血症気味の中村さんには特にタンポポ茶がおすすめです」。こうして、中村さん専用のタンポポ茶が処方されることになったのだ。

タンポポ茶はリゾート内の漢方薬局で処

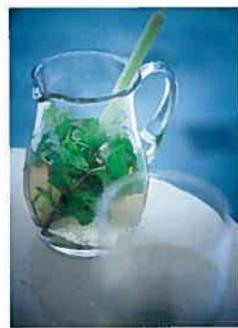


滞在中はお茶を飲む機会が増える。特別に処方してもらったタンポポ茶は帰国後のために。

方された。ここは、リゾートが考える代替療法のひとつとして位置づけられており、薬剤師も常駐している。各種漢方のほか、リゾート内で無農薬栽培された各種ハーブ類もそろえ、自然治癒力を高めたい、デトックスしたい、といったゲストひとりひとりの目標をサポートしている施設である。

たっぷりのミントとしっかりとしたレモングラスの蓋が漬け込まれた水は、シックスセンス・デスティネーションスパ・プーケットのシグニチャードリンクといえるかもしれない。ことあるごとに口にすると爽やかな味は、湿度が高くまとりとしたプーケットの気候にマッチしているの、たびたび所望してしまう。

本日のトリートメントは中国式だ。鍼治療や陰陽マッサージなどのなかから注目のチネイザンと脚ツボマッサージを体験した中村さん。「お腹のマッサージは初めて。強めのマッサージが新鮮で、スッキリしました」とのこと。



Things to do
マッサージ三昧

シックスセンス・デスティネーションスパ・プーケットは、他のシックスセンスと同様エコを意識したリゾートである。自然素材で建てられたグイラは、洗面台や浴室も半露天。随所に自然が感じられる設計となっている。壁一面に切り取られた窓からは燦爛と朝日が降り注ぎ、目覚めがいい。

本日午後のアクティビティは海辺でのメディテーションだ。姿勢と呼吸のアドバイスを受けて中村さんが瞑想に入ると、ナットさんがカメラに向かってこっそりピース。

「集中すると、波の音や鳥の音がよく聞こえました。かなりいいですね。帰国後も続けようかな」とは瞑想を終えた感想。



Things to do
精神統一の1日

Workout & Activity

「え〜、あと20回? これは、事前にジム通いしていなかったら酸欠で倒れちゃったかも」

ここには40以上のワークアウトとアクティビティがある。長期の滞在でも飽きることなくすごしてもらうためだ。その内容はメディテーションや呼吸法といったソフトなものから、カヤックやサイクリングといった自然を満喫するもの、そしてハードなワークアウトまでさまざま。また、パーソナルトレーニングでは、それぞれの目標やゲストの希望に応じて、オーダーメイドのメニューを組んでくれる。もちろんゲストの体調をみながら行うので、かならずしもハードとはかぎらない。

この日中村さんが受けたのはヨガクラスと午前中のタイボクシング(ムエタイ)。ヨガクラスは、リゾートの中心で小高い丘の上にあるメディテーション・サラで行われた。朝の澄んだ空気の中、深い呼吸とあわせながら行うヨガの心地よさは格別だ。ドミニク先生のレッスンはそれほどハードではないが、体のパーツひとつひとつをきちんと目覚めさせてくれる。「こうした静かで気持ちのよい時を、日本に帰ってからも持てるといいなあ」。中村さんがボツリとつぶやいた。

続いてタイボクシングだ。これは明らかにハードなトレーニングである。なにしろ、つねに動きながら、力いっぱい蹴り上げたり、パンチしたりと休む間がないからだ。「オーケーあと20回!」ナットさんの元気な声が響く。中村さんも、玉のような汗をかきながら必死についていく。はじめは「事前にジム通いしていなかったら酸欠で倒れちゃったかも」とボヤいていた中村さんも、レッスン後には「でも思い切り体を動かして、けっこうスッキリしました」と満足した様子。



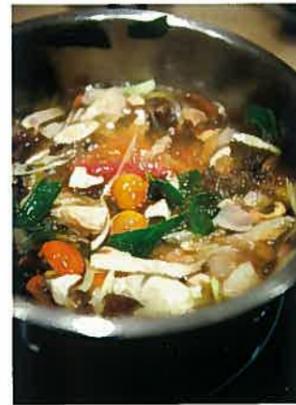
玉のような汗をかきながらトレーナーに向かっていく。今回の滞在中一番ハードなメニューだった。

The Last Consultation 「ひたすらにのんびりして体のことだけを考えるなんて、あまりないこと。本当に貴重な体験でした」

帰国の前に再度、コンサルテーションが行われた。到着時と比べて、中村さんがどう変わったのか、気になるところである。結果は、体重が60グラムマイナス、体脂肪は0.8パーセントマイナスであった。実はこの数字はすごいことだった。3年間で7キロ太ってしまっていた中村さんは、この取材の前にジム通いで体重を6キロ落としたところだったのだ。「ここから体重を落とすのは難しいと言われていたのに、朝、昼、晩と3食しっかり食べながら減ったのですからね。トレーナーも驚いていました」とのこと。いかに食事内容がよいか、そして運動やトリートメントが功を奏したかということが証明された形だ。

「最後の方は薄味にも完璧に慣れ、とても美味しく感じました。帰りの空港で思わず頼んでしまったレッドカレーやアイスクリームを、一口で残したくらいです」。味の好みや嗜好も変わってしまったのだろう。1週間の滞在でデトックスに成功した中村さんには、食に対する意識改革までも起きていた。何を何のために、どうやって食べるのかを考えながら食事をすれば、食べすぎることはないのだ。「ひたすらにのんびりして体のことだけ考えるなんて、あまりないこと。本当に貴重な体験でした」と語る中村さん。「また行きたいかっ? もちろんです」。

シックスセンス・デスティネーションズ・ブーケット
32 Moo 5, Tambol Pakklok, Amphur Thalang,
Phuket 83110 Thailand
tel. +66-(0)-7637-1400 www.sixsenses.com
1日2回のタイマッサージがエネルギーのリチャージを
助ける、いそがしい人向けの3日間コース
「リチャージ&エナジャイズ」はTHB92,400〜。
日本での問い合わせ先:
シックスセンス・リゾート&スパ
東京オフィス tel. 03-5771-4045



Cooking Class 「料理って意外と面白いな。体によいレシピも覚えたし日本に戻ってから試してみよう」

中村さんも楽しみにしていたクッキングクラスの日。スパクイジーヌのレシピを教してもらえるとあって、興味津々だ。スパクイジーヌとは、塩分、脂肪分、糖質を極力使わないローカロリーヘルシーフードのこと。早速レストランの階段を下りて秘密基地のような教室へ入ってみる。

教室で待っていてくれたのは南アフリカ出身のシェフ、ブライアンさんだった。この日教えてもらうのは、3品。シックスセンス風トムヤムマッシュルームスープとポメロというグ

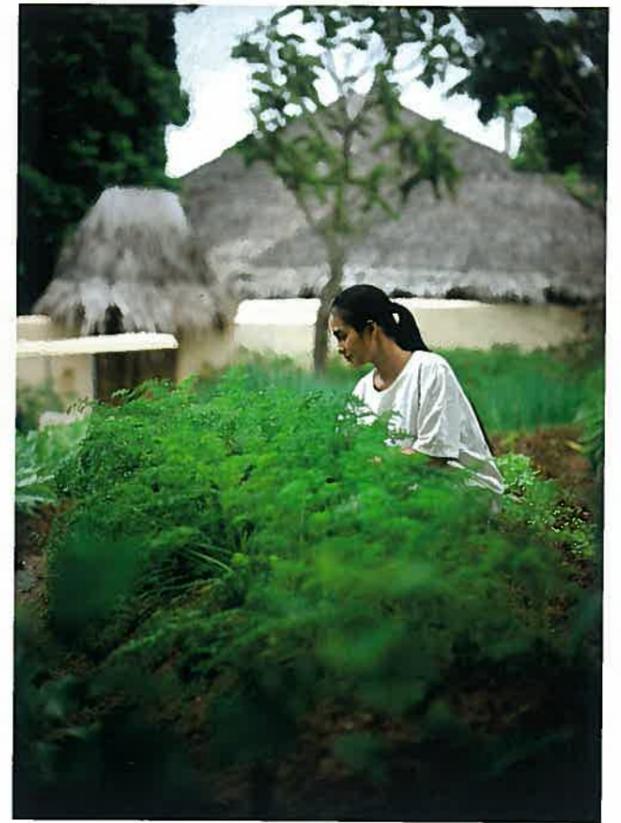
レーブフルーツに似たフルーツと車海老のサラダ、スパイシーサーモンの中華風蒸し料理だ。材料と料理の手順が記されたプリントに目を通すと、ポメロと車海老のサラダは、加熱をしないでビタミンやミネラルをそのまま摂取できるローフードというカテゴリーに入るメニューであることがわかった。

「それでは前にいらしてください。ブライアンさんの合図でカウンターに近づくと、必要な材料はすでに並べられている。「ではこのベジタブルストックにレモングラ

スを投入してください」。中村さんが握っている鍋からは、タイ料理らしい爽やかな香りが立ち昇ってくる。「実はここで提供される野菜や果物などのほとんどすべてが、リゾート内の畑で作られています」。ブライアンさんの言葉と同時にカメラマンが「そういえば今朝、キノコを栽培している小屋を見た」と証言。

中村さんが真剣に取り組んだ3品の料理はどれもなかなかの味。本人もその面白さに目覚め、帰国後は家でもぜひ試してみたいと語っていた。

女性が収穫しているのはオクラ。園内の肩より低い植物はすべて食べられる!



リゾートがあるのはブーケットの東にある小さな島、ナカ島。周りはマングローブの林で覆われ、満潮のときはここをシーカヤックで探検できる。わくわくするようなアクティビティに中村さんも大喜び。初めてのシーカヤックだったが積極的に楽しんでいく。ヴィラからセブンス・センスに向かう小道を見渡すと、両脇にはレモングラスが豊かに茂っていた。ここでは農薬を使わず煙を焚いて害虫を追い払い、無農薬栽培を貫いている。トレーニングを終えてほっと一息の中村さん。目の前に広がるパンガ一湾を眺めながら、これまでの滞在を振り返っている様子。



Things to do
ナカ島カヤック探検

スパの達人が教える デスティネーションスパ 失敗しない選択術

近年ますます活気づく海外のスパリゾートだが、せっかくだけ行くなら思うような効果を期待でき、再訪したくなる場所へ。そこで、よいスパの基準とは何か、3人の達人に教えてもらった。

「妊婦や産後の マッサージ メニューがあれば、 セラピストの 技術力の 目安になります」

薬剤師セラピスト 早野実希子さん

スパなんて、女性が行くところだと思っていないだろうか。景色のいいリゾートでトリートメントを受けて気持ちいいだけなら、自分には必要ないと。だとすれば、すぐにその考えを改めてほしい。

近年のスパ施設はどこにでもあるトリートメントから、その土地独自の伝統や文化に即した施術や漢方、鍼灸、指圧、アーユルヴェーダなどの代替療法を取り入れた方向にシフトしつつある。こうしたメソッドをゲストひとりひとりの目的に沿うように組み合わせることで、人間に本来備わっている内なる力、自然治癒力を活性化するのが、体にエネルギーが満ちてくれば心もすがすがしく解放された気分になる。また、滞在中はヨガやさまざまなエクササイズで体を引き締め、栄養面ではスパキュイジーヌとよばれる施設独自の健康食で体調を管理してくれる。こうした総合的なアプローチにより、そこに行くこと自体が「カラダ改造」につながるのが最近増えているデスティネーションスパなのだ。

この流れを作ったのはタイの王室リゾート地ホアヒンにある「チバソム」だ。1995年にオープンした「チバソム」にはセラピストとは別に医師、看護師、薬剤師、理学療法士などヘルス&ウェルネス部門に37名のスタッフが常駐している。西洋には古くから医師のいるスパ施設というものがあつたが、西洋医学的見地からだけではなく、東洋のメソッドも取り入れて広範囲なメニューからゲストをサポートする施設をアジアで初めて設立したのだ。この出来事は世界に驚きと称賛をもって迎えられ、スパの「ハーバード」として、現在でも特別の存在であり続けている。

チバソムの成功は、世界的な健康志向と相俟って世界各地にデスティネーションスパを誕生させることになった。しかしそれはセラピストや医師、シエフなど経験豊かなスタッフの不足を招いてしまった。つまり、どの施設に滞在するのが「カラダ改造」にもっとも効果的なのか、きつちりとした選択の基準が必要だということなのだ。

そこで、仕事やプライベートで数限りなくスパ体験をしている達人3名にその選び方を伝授してもらった。

スパ選びに事前調査は欠かせない。「まずはスパメニューを取り寄せてみる」と語るのはスパ・ジャーナリストとして世界中を飛びまわる板倉由未子さん。メニューに哲学を感じられること、そして、スパはその土地のエネルギーを享受する場所でもあるので、伝統的な施術が充実しているかも重要視しているという。また、スパとホテル全体のスタッフとの連携がとれていて、ゲストの状態を誰もが把握してケアしてくれることが、名スパの特徴といえそうだ。

薬剤師であり、自身もセラピストの資格をもつ早野実希子さんも、まずはメニューを見て、スパのポリシーが一貫しているか、自分に合ったトリートメントが用意されているかを確認。「さらに妊婦や産後のマッサージメニューがあるか

「医師が常駐 しているところは、 本格的なケアと 学びを体験できます」

ダイエットビジネスコーチ 七海桜子さん

右ページでも触れた、デスティネーションスパリゾートの先駆けである「チバソム」。開業から10年以上経ち、移り変わりの激しいアジアのリゾート界ではすでに「老舗」の部類に入るが、いまなお一際大きな存在感を保持しているのは、そのプログラム力にある。

Chiva-Som
「医療スタッフも充実。
幅広い施術は
本気の人向け」七海さん

東洋のフィロソフィと西洋医学を融合させたプログラムは、減量デトックス、ストレスマネージメント等の目的に分かれ、ゲストに合わせた滞在内容が組まれる。虹彩診断や数種類の血液検査などメデイカル系のメニューも多く、徹底的に体をチェックできる。そして、それぞれのゲストが抱える身体の問題に対して、ボディトリートメントやフィットネス、食事、そして心に働きかけるセラピーなど、まさに全方位的に対処する仕組みになっている。

「老舗ならではの安心感がある」という七海桜子さんはじめ、多くの人から信頼が寄せられているのも納得がいく。

バンコクでは心と体の健康に対する知識やマッサージ、指圧などの技術を学ぶ「チバソムアカデミー」を運営しており、人材の育成にも意欲的だ。

人間の身体に何がいいのかというテーマに、真摯に応えようとするリゾートが、ここののである。

「まずはスパメニューを 取り寄せ、 その土地に 根ざしたものが あるか チェックします」

スパジャーナリスト 板倉由未子さん

「まず」と話してくれた。それらは男性客が多い施設やリピーターが多い施設でもある。左脳の男性は医師や医療スタッフといった専門家から理論的な健康法を学べることを好むため、自宅に帰っても実践できるプログラムをきっちり身につけられる利点があるのだそう。

以上のようなポイントが今後のスパ選びの際にぜひ参考にしてみてはいかがだろうか。

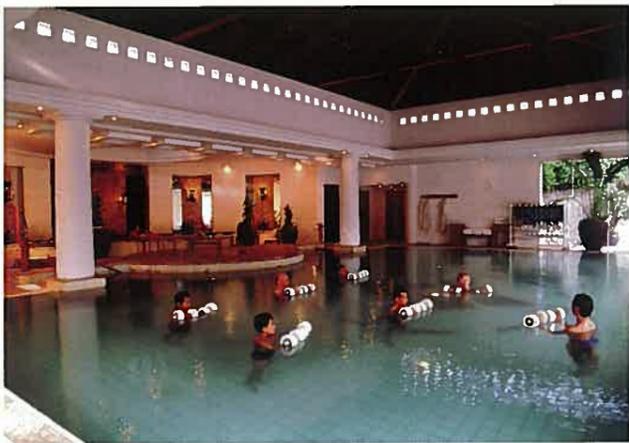
Hayao Miki
北里研究所東洋医学総合研究所を卒業、英国にて美容・健康学に関する上級国家資格など10種類以上の資格を取得。自身が代表兼薬剤師を務める六本木のサロン「アソシエーション」では統合療法を取り入れ、顧客をサポートしている。http://www.absolubehen.com/

Takura Yunko
女性誌の編集を経てスパ・ジャーナリストとして独立。世界中の癒しの現場をめぐり、雑誌やウェブの「エル・オランダ」などで土地に根づく薬とスパ・リトリートメントの融合した企画を提案、執筆している。温泉リゾート・アソシエーションでも活躍中。http://blogs.eile.co.jp/beauty/takura/

Nanami Sakurako
欧州ブランドのマーケティング・ディレクター時代、激務と美食三昧で体を壊す。2000万円を投じて世界の健康法・ダイエット法などを体験。その経験を生かし「美・健康・薬」をテーマにした「チバソム」のダイエット・ビジネスコーチになる。http://tikemuraku.coolog-nifty.com/greener/

徹底した食事管理で 体内から浄化

カラダ改造のために何よりも重要なのが食生活。味気なければ滞在の楽しみが半減する。チバソムのスパキュイジーヌは、厳選した食材を使って、低脂肪、低カロリーだが「食べる楽しみ」を味わえる料理と評判だ。スパキュイジーヌを習得できる料理教室も人気が高い。ちなみにメインダイニングの壁は緑色。食欲を抑えるためのカラーセラピーだという。



キメ細かなプログラムで 悩みを解消

チバソムは、最初のコンサルテーションで、食餌療法をはじめとするアドバイスを受ける。さらに160種類以上のメニューを備え、多彩なプログラムをもつスパ、フィットネス、フィジオセラピー（理学療法的な処置を行う）部門などと連携して、その人だけのベストなプログラムが作られる。各専門分野のスペシャリストによる指導も評価が高い。

医師をはじめとする 専門家によるケア

虹彩診断、血液検査などによって、ゲストの体を持つデトックス能力、消化機能、栄養バランスなど、通常の健康診断とは一線を画す内容のチェックができる。そして、漢方、鍼灸、ホメオパシーなど、多岐にわたる専門家がサポートするという万全な態勢だ。アレルギー症状や依存症など深刻な問題を抱えるゲストからの支持が高いのもうなずける。



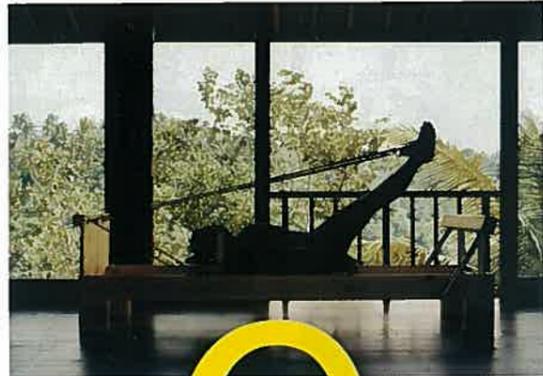
Hua Hin :73/4 Petchkasem Rd Hua Hin, Prachuab Khirikan 77110, Thailand
tel.+66-3253-6536 fax+66-3251-1154
www.chivasom.com
日本の問い合わせ先：
セントネットワーク tel.03-3403-5355
3泊US\$1,380〜(US\$1=¥93 2009年1月初旬現在)
(滞在中の1日3回の食事、1日1回のマッサージ、
コンサルテーション、デイリーアクティビティの参加、
施設の利用)



この魅力はプログラムの多岐さと、ゲストひとりひとりの健康に対する細かな配慮だ。板倉さんも「医師、スパマネージャー、シエフとの連携がよく、ゲストの状態を把握しているため、行き届いたケアが受けられる」と太鼓判を押す。ゲスト全員がチェックイン直後にコンサルティングを受け、滞在中の食事からフィットネス、トリートメントまで、その人だけのオリジナルプログラムが組み立てられていく。固々の目的にも応じてくれるので、コンサルティング時に積極的に相談するといいたい。



コモ・シャンバラ・エステート
Ubud Gianyar 80571, Bali Indonesia
tel.+62-361-978-888
fax +62-361-978-889 www.cse.comoshambhala.bz
コンシェルジュサービス tel.03-3403-5355
fax.03-3403-5329 c.servicekentonsnetwork.co.jp
腸内洗浄などを含むデトックス効果のある
「クレンジングプログラム」3泊US\$1,530～



COMO Shambhala Estate

「スタイリッシュな空間で、各専門家の連携のもと行き届いたケアが受けられる」板倉さん

アメリカ、アリゾナ州にあるウエルネスリゾートの草分けでありハリウッドスターも御用達という超高級リゾートでもある。メニューは200種類以上。メディカルチェックを受けてから最適なものを選んでいく。「老舗ではあるが体育会系。基本的なことの大切さ、心身の自活力、自浄力を感じられる」(早野さん)。「医療から美容まで体と心のプログラムが充実。積極的に健康になれる生活へと、そのライフスタイルまで変わることも」(七海さん)とスパの達人たちまで手放しで賞賛する。鍼灸やツボマッサージなどの東洋医学から、西洋のハーブ治療までの専門医がそろい、老舗として磐石な体制を誇っている。ただし心しいのはリゾート内ではすべて英語ということ。言葉がかなり達者でない相手にはさえない雰囲気だといふ。



キャニオン・ランチ タスコン アリゾナ
8600 E. Rockcliff Road Tucson, Arizona 85750
tel.+1-520-749-9000
http://www.canyonranch.com/
4泊US\$3,770～
(滞在中の食事、毎日のフィットネス、トリートメント付き)



Canyon Ranch Tucson Arizona

「体と心のプログラムが充実。ライフスタイルまで変わることも」七海さん

Omega Institute for Holistic Studies

「マンハッタンから2時間強。プロも集う老舗。ホリスティック・センター」七海さん

30年以上も続く米国最大級のホリスティック・センターの老舗。マンハッタンから北へ電車で2時間、さらにシャトルバスで20分のところにある。本格的なプログラムが多く、ヨガや呼吸法などの有名講師のセミナーをリゾートにしながら学べるのが人気。男性のリピーターも多い。ここは、単に滞在するだけでなく、食事やアクティビティそして講義をセットで受けるのが一般的なため、プロフェッショナルも多い。施設内での食事は完全ベジタリアンで、おいしいと好評だ。レスト&レジュヴィネーション・リトリートというプログラムは2泊3日から参加が可能。

オメガ・インスティテュート・フォー・ホリスティック・スタディズ
150 Lake Drive Rhinebeck, NY 12572
tel.+1-877-944-2002
www.omega.org
食事とアクティビティや授業がセットになってUS\$50～。
11月から3月は閉まっているので4月からの体験となる。

The Capri Beauty Farm

「バカンスの意義を体感できるリゾート。「脚の学校」に注目」板倉さん

イタリアマダムのすたりとしまった脚の秘密はここにあった!? 世界に名だたるリゾート地、イタリア・カプリ島の「カプリパラス・ホテル&スパ」内のスパは、何度も世界のベストスパに輝く実績を持つ。なかでも、フランチェスコ・カノナコ教授が「医学的見地から20年もの研究の末に監修した「脚の学校」というプログラムは、イタリアのみならず世界中の女性から高い支持を得ている。あの、美脚のハリウッド女優、ジュリア・ロバーツもリピーターだといふからその効果はお墨付だ。施術後はすっきりと細く、むくみにくい状態が長時間持続する。

ザ・カプリ・ビューティ・ファーム
Via Capodimonte 2B, 80071 Anacapri, Italia
tel. +39-081-9780111 www.capripalace.com/
日本での問い合わせ先: ザ・リーディング・ホテルズ・オブ・ザ・ワールド日本支社 tel. 03-5551-0101
脚の学校プログラムは一回€145

Parrot Cay

「遠いけれど、行っただけの甲斐があると思わせてくれるサービスとクオリティ」早野さん

イギリス領西インド諸島に浮かぶタークス&カイコス島の中のプライベートアイランド、パロット・キーに位置する。コモ・シャンバラの行き届いたスパ施設ははるかカリブ海に浮かぶ島でも健在だ。各専門家がそろい、ヨガやアーユルヴェーダのプログラムも秀逸。ヴェルサーチやケイト・モスなど著名人に人気のリゾートでもある。飛行機を降りて、さらにフェリーに揺られなくてとどろきかないその場所は、到着するまでは大変だが、隔絶した世界だからこそまさにリトリートにふさわしい。体だけでなく、心も100パーセントリセットできる場所だ。

パロット・キー
P.O. BOX 164, Providenciales, Turks and Caicos Island, British West Indies
tel.+1-649-946-7788 www.parrotcay.com.bz
日本での問い合わせ先: コンシェルジュサービス tel. 03-3403-5355
食事やアクティビティ、スパがセットになった
コモ・シャンバラ・エクスペリエンスは3泊US\$2,915～。

セラピストの早野美希子さんのおすすめのひとつが、ここ。フィリピンのマニラから車で2時間ほど離れたサン・ベニートに位置するリゾートだ。49ヘクタールもの広大な敷地に客室はわずか25室。そこに医師、看護師、セラピストなどの専門スタッフが常駐する。早野さんも注目している。ここならではのメニューに、コヒーを腸に注入する腸内洗浄やフィリピン伝統のヒロットマッサージがある。このマッサージでは、両手全部の指を使って圧迫しながら揉みほぐし、関節に溜まった不純物を排出していき、体内活性化を促す。他にも肝臓や腎臓を浄化するメニューもそろい、本格的に体をリセットできる環境が整っている。もちろんヨガやチベット式エクササイズなどフィットネス系も充実。ベジタリアンフードを出すレストランも高評価を得ている。



ザ・ファーム
119 Barangay Tipakan Lipa City, Batangas
Philippines tel.+632-696-3795 fax.+632-696-3175
http://www.je-web.com/thefarm/
ウェルネス・プログラム 2泊3日US\$835～
(滞在中1日3回の食事、カウンセリング、血液検査、マッサージ等が含まれる)
日本での問い合わせ先: A.M.S tel.03-3401-1500



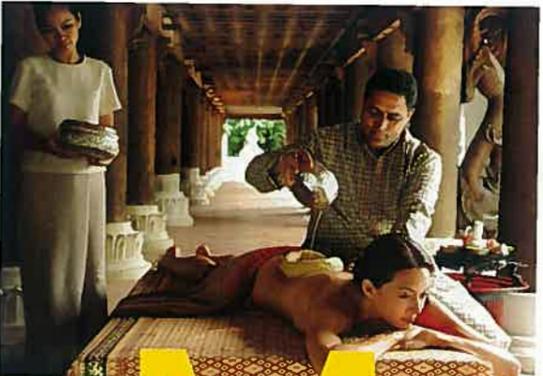
The Farm

「ここならではのメニューが魅力。スパキュイジーヌも素晴らしい」早野さん

予防医学の考えに立ち、体を浄化することを目的としたインド古来の医療法、アーユルヴェーダ。タイの北部チェンマイに位置するこのリゾートでは、本格的なアーユルヴェーダの施術を受けることができる。「常駐するアーユルヴェーダのドクターから診察を受け、それぞれのゲストに適切な食事やお茶を指導してくれる」と、ジャーナリストの板倉由未子さんは自らの滞在経験を振り返る。トリートメントではこのスパのシグネチャートリートメントである「ラナーセレモニー」という、タマリンドの木からできたスティックを使うマッサージが印象的とか。また精神蘇生パッケージがあり、「感情のデトックスができます」と板倉さん。体と心は密接な関係にあるからこそ、このトリートメントはストレスの多い現代人に最適かもしれない。



マンダリンオリエンタル ダラデヴィ チェンマイ
51/4 Chiang Mai-Sankampaeng Rd.Moo 1
T. Tasala, A Muang, Chiang Mai 50000 Thailand
tel.+66-53-888-888 fax +66-53-888-999
www.mandarinoriental.com Chiang mai
ウェルネスプログラム4泊 26,900THB～
(滞在中の食事、カウンセリング、トリートメント等が含まれる)



Mandarin Oriental Dhara Devi, Chiang Mai

「本格的なアーユルヴェーダを体験できます。心身のデトックスができるプログラムも」板倉さん

東西の文化が混ざり合う、マレーシアの古都マラッカ。この土地を代表するホテル「ザ・マジエス・ヴィレッジ マラッカ」内の「スパ・ヴァレージ」では、この地に住む「アラナカン」と呼ばれる、食文化や言語、習慣が土着化した中国移民の人々の伝統を受け継いだ施術が受けられる。体の陰陽バランスを整えることを目的としたシグネチャープログラムには、体を温めるメニューと、逆にクールダウンする2種類のメニューがあり、中国伝統医学に基づいたカウンセリングによって個人に合ったものを選ぶ。そのトリートメントにはプラナカンの食材である、ツバメの巣やナツメグ、ヤシ砂糖などを用いるのが特徴。その土地ならではのトリートメントを受けられるのもデスティネーションスパの魅力だと実感する。



スパ・ヴァレージ・マラッカ
188 Jalan Bunga Raya, Melaka 75100, Malaysia
tel.+60-6-289-8000 fax+60-6-289-8080
http://www.spavillage.com
プラナカン シグネチャー エクスペリエンス 180分 RM600
(RM) ¥27 2009年1月初旬現在)
日本での問い合わせ先:
スモール・ラクシャリー・ホテルズ・オブ・ザ・ワールド
tel. 0120-558-673



Spa Village Malacca

「土地に根ざした施術を受けられることもデスティネーションスパの必須条件」板倉さん

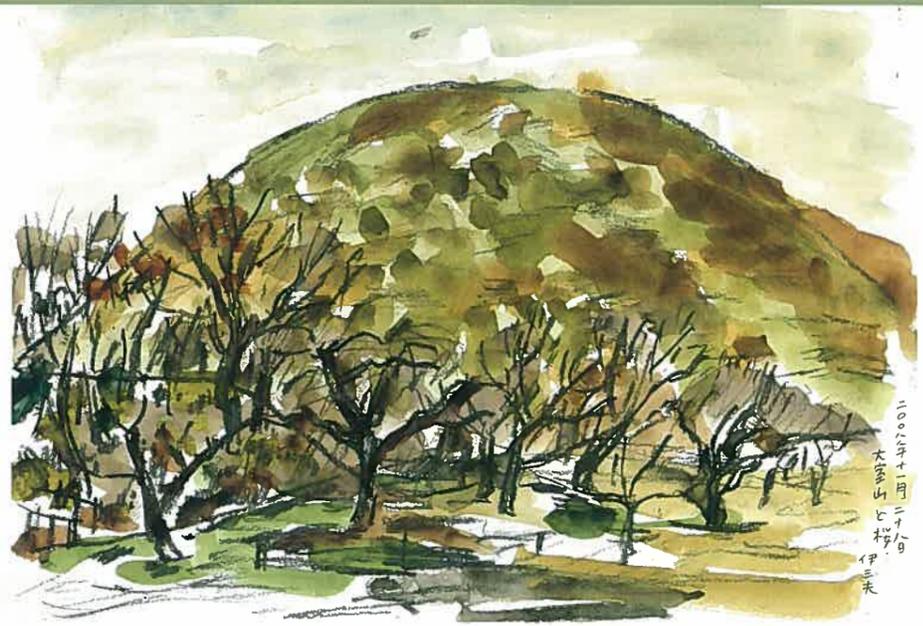
国内で再生



二〇〇八年
十一月二十九日
ビホウラテック
サナトリウム
中庭
伊三夫

空腹の
向こうにあるもの。

牧野伊三夫 絵・文
text and illustration by Isao Makino



カラダ改造の最も効果的な方法として、近年ますます注目を浴びている断食。その独自の哲学や断食療法が口コミで伝わり、有名政治家や作家などもひっきりなしにやってくるという、伝説の断食施設があるのを、ご存知だろうか。静岡・伊東市にある「ヒポクラテック・サナトリウム」がそれだ。今回、セブンスーズでは、特別に現地取材を許可され、実際に断食の模様をレポートすることと相成った。実際に体験したのは、本誌別冊「セブンスーズクラブ」の表紙絵でもおなじみの画家、牧野伊三夫氏である。「7泊8日」が、一般的かつ効果的「だと伝えたが、何より食事と酒を愛する画伯は多忙を理由に頑なに拒否。」「3泊4日ならば行ってもよろしい」という限定条件付きで、牧野氏の断食体験が実行に移されることになった。食いしん坊画伯が絵と文で綴る断食日記。その心と体の移り変わりを、ご覧いただきたい。

体重を落とし、酒量を控えるようにという忠告を実行できないでいた。ひよつとしたら、体質を改善するよい機会になるかもしれない、と思いついて断食をすることにした。ただ、さすがに七泊は自信がなかったのだ、三泊にしよう。

断食施設は、伊豆の高原にある。「サナトリウム」という語感がどこか寂しく思われた。東京駅から新幹線に乗って向かう。チェックイン直後から断食開始とのこと。往生際悪く、売店で弁当や缶ビール、つまみなどを買って乗り込む。熱海駅で伊東線に乗り換えの時は、いよいよか、と心細くなりカッパ酒を持ってホームの立喰いそば屋へ行き、天ぷらそばを肴に飲む。

普段なら伊豆半島を南下する車中では、みかん畑や青い海を眺め「温泉かあ。うまい魚介一杯かあ」と心躍る。ところが今日は違った。留置所へ入れられるときも、こんな気分なのだろうか？ 留置所の方が食事が出るだけかもしれない。伊東駅からタクシーに乗り、泥酔してサナトリウムに到着。部屋の鍵を渡され、施設のルールに従うという覚書にサインしてよいよ断食開始。

断食施設では外出の制限、消灯時間などが定められ、携帯電話の使用なども制約があると勝手に想像していた。ところが、伊豆半島を南下する車中では、みかん畑や青い海を眺め「温泉かあ。うまい魚介一杯かあ」と心躍る。ところが今日は違った。留置所へ入れられるときも、こんな気分なのだろうか？ 留置所の方が食事が出るだけかもしれない。伊東駅からタクシーに乗り、泥酔してサナトリウムに到着。部屋の鍵を渡され、施設のルールに従うという覚書にサインしてよいよ断食開始。

像していた。ところが、外出は自由、門限も消灯時刻も無いばかりか、外で食事しても構わないという。外には喫煙所も設けられている。これは、断食終了後に解放感からリバウンドしないための配慮とのこと。強制されない自主的断食なのだ。たしかに、日常生活に戻ってからも断食で得たことを継続しなければ効果はないだろう。部屋にはシングルベッドがひとつ。テレビもある。テーブルにはポットがふたつあり、ひとつは生姜湯に葛を混ぜたもの。もうひとつは、ほうじ茶、ハトムギ茶、延命茶などを混ぜて煮出したお茶だ。有機栽培の紅茶のティーバッグもあり、生姜紅茶にして飲むと、体が温まる。まれに低血糖になる人がいるので、そうならないために黒糖も入れて飲んでくださいとのこと。さらに黒糖は体内の脂肪を燃焼する役目をするらしい。今日は夕刻五時四十五分にダイニングルームでにんじんジュースを飲む以外に何もすることは無い。腹が減つたらどうしようかと不安になる。

予定の時刻にはダイニングルームへ行くと宿泊客たちが集まっていた。セルフサービスで厨房からお盆のにんじんジュースを三杯ずつ取って、レモンを絞り入れて梅干をかじりながら飲んでいる。

十二月 二十七日 (木)

僕は断食がおそろしかった。食いしん坊で、毎晩、仕事を終えてからの酒を愉しみに暮らしている僕には耐え難いことである。

しかし、四十歳を過ぎた頃から、健康診断での肝臓や腎臓の数値が悪くなっていた。一年ほど前から、疲れるとじん麻疹が出るようになり、処方箋による薬を毎日飲んでた。医師からのます

施設の人が名簿を持って、一人一人に「体調は変わりありませんか」とたずねてまわっている。

ああ、一粒の梅干がうまい。皮の食感がまるで肉を食べているようだな、などと思う。ふと、居酒屋で焼酎の湯割りに梅干を沈めて飲んだことを思い出す。が、あわててその記憶をかき消した。

部屋へ戻り、ベッドに横になる。昏間に酒を飲んでせいだろつか、眠い。そのまま眠る。部屋にもバスルームがあるのだが、目覚めて大浴場に行ってみる。露天の温泉があり、体を沈めて高原の夜空を眺める。曇天のせいで何も見えない。静かだ。明日の朝になっても食べられないのだ。そのあとも、ずつと。大丈夫だろうか。脱衣場の体重計ののってみる。七七・九kg。ベッドで小説を読み、十二時頃眠る。あきらめからか、毎晩飲む酒のウイスキーを不思議と飲みたいとは思わない。

十一月 二十八日 (金)

九時二十分に目が覚める。前夜の眠りを含めると十時間以上眠ったことになる。こんなに深く長く眠ったのは久しぶりのことだ。

八時のにんじんジュースと八時半のメンタルケア講習を寝坊して逃がしてしまった。木立の向こうにうす緑色のすり鉢をさかしたような形の大室山が見えた。顔を洗い、体操をする。十時にダイニングルームで具の無いみそ汁と梅干、お茶をいただく。既に、飲むとか食べるではなく、いただくという方がふさわしい。そばでもなく、断食を終えて施設を出る人が正食と呼ばれる、玄米食をうまそうに食べていた。その隣の断食中の具のないみそ汁をすすっていた。婦人がたずねた。「あのう、みそ汁には何が入ってますの？」

「おいしいですか」「おいしいです」

たずねた方はあきらめたように、正食から目をそらし両手で大事そうに碗をかかえ、具のないみそ汁をすすった。どこか、あわれだ。正食を食べている人の方が優位な人種に見えてしまう。

コインランドリー室で洗濯。編集長の秋山さんから見舞いの電話がある。山の中なので携帯電話の電波がときどき、とぎれた。編集長は僕が次々と食べ物のことを思い浮かべ、よだれを垂らしているに違いないと想像していたらしい。しかし、決して強がりではなく、これまで体に蓄積してきた余計なものが出てゆく感覚が心地よくなりはじめていた。断食に対してポジティブに取り組んでいることをお伝えする。

十一時に、にんじんジュース三杯と梅干二つ。顔がいくらか細くなったのではないかと鏡を見たり、腹のベルトの締め具合がゆるくなったのではないかと確かめる。まだチェックインして十八時間しか経過していないのだ。せつかな性格だと反省。

治療室へ行き、生姜シップを受ける。うつつらと汗をかき、また体の毒が抜けたのでは、と期待が高まる。大浴場へ行く。ぬるめの湯が気持ちよい。脱衣場に「断食中の長湯は禁止」と貼り紙がしてあったので、早めに湯からあがる。体の精気がなくなりはじめたのを感じていた。

部屋に断食についてが記された説明書きがある。それによると、人類は長い歴史のなかで水河期、大雪、日照り、飢饉、戦争などで飢えに對しての生命維持能力は備わっているが現代のような飽食の時代の過食に処する能力は欠けているため、糖尿、ガン、アトピーなどの病気に悩まされるようになった。食物の過剰摂取は排泄を抑制する。

● 具なしみそ汁



梅干し



● にんじんジュース



レモン

梅干し

断食を行うことで体内に処理しきれずに残されている老廃物を排泄させ、自然治癒力を増進させる、とある。なるほど、たしかに、つめ込みすぎると何でも壊れるから……。三時、ダイニングルームで生姜湯と梅干二つ。生姜に黒糖をまぜると、昔子供の頃に食べたことのある菓子のようなつかしい味がする。

大室山までスケッチブックを持って、散歩に出てみる。別荘地の桜並木の坂を歩く。ふと、普通に歩く腹が減ってしまうのではないかと心配になり、歩をゆるめる。むこうに富士山が見え、しばらく眺めていた。

大室山の絵を描く。日が暮れてくると、高原を吹く冷たい風が強くなった。
五時、施設へ戻り治療室で整体を受ける。気持ちよくなりいねむりをした。いびきをかいていたらしい。五時四十五分、ダイニングでにんじんジュース三杯、梅干を三つ。今日は梅干を八つも食べた。食感のあるものはこれだけだ。でも、塩分のとり過ぎか。六時、多目的室で料理長による料理教室。といっても、何か料理を作るわけではなく、テキストを配られ講義を受けるだけである。生姜は皮に多く栄養があるので、皮はむかずに使う。食べ物の走りのものは毒素が多いので多くは食べないほうがよい、温かい食事の方がうす味で食べられ塩分の摂取を抑えることができる、などためになる話を伺う。ためにはなったが、突然激しく食欲が出てきた。ビールが飲みたい。豚しゃぶでもキリタンボ鍋でもいい。飯を腹いっぱいかさ込みたい。

部屋へ戻り、大量に黒糖を入れた生姜湯を飲むと気持ちが悪く落ちてきた。温泉へ行く。何もすることがないので、またベッドで小説を読んでいた。うとうととしてきた。
深夜に妹から久しぶりの電話。友人と銀座で飲んでるのだが、どこかいっぱい知らないかと

いう。週末の夜に断食などしている。こちらの方がおかしい。頭にきたが、何軒か教えてやる。ああ、酒が飲みたい。なぐさめに、大量の黒糖を入れた生姜湯を飲む。明日の朝の重湯が待ち遠しい。七泊八日のコースであったら、まだまだジュースの日々が続くはずだ。どうなっただろうと想像する。
ゆづべは寝る前に林
美美子の『浮雲』を読んでいたら、男と鮎をつまみ燗酒を飲むシーンが出てきた。そのせいで、ウイスキーにピ

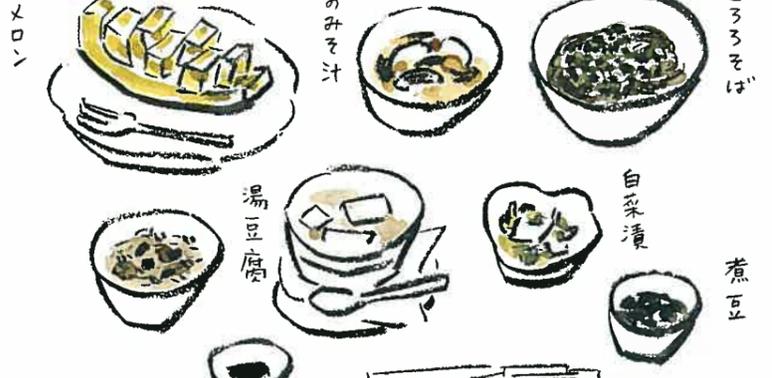
ーナッツ、いや、タンシチューにパンをひたしてカベルネが飲みたい、と次々と食べ物が出てくる。悶絶しそうになった。部屋を真っ暗にして布団をかぶっていたらいつの間にか朝になっていた。睡眠に助けられた。料理教室のせいなのだろうか、ほんのちよつとした気のゆるみで、断食の誓いはいつも簡単に壊れるものだ。八時に起きてにんじんジュース。昨日たくさん食べすぎたせいだろうか、今朝は梅干を食べたくなかった。不思議なことだが、朝起きるといつもの空腹感がなくなっている。昨夜が断食のデッドポイントで、体が断食生活に対応しはじめたのだろうか。それとも、酒の代用に黒糖入りの生姜湯を飲みすぎたか。八時半、多目的室で施設のドクター石原結實氏の講演会がある。体の免疫力を高めるための様々な話。現代の西洋医学治療に対する様々な疑問など。講義を受ける人たちに向かって、舌を出してくださいという。みんなが一斉にドクターに舌を見せると、ドクターは「ふーん」とうなずく。これは断食の効果である舌苔と呼ばれる老廃物が舌にあらわれているかのチェックだという。断食をすると舌がまっ黄色になる。体の悪い人はこの黄色が黒ずむらしい。体内の老廃物が外へ出るため、口臭がきつくなったり、尿が濃くなったりもするらしい。

●重湯



ドクターの冗談を交えながらの講演はテンポも良く愉快であつという間に時間が過ぎた。
部屋に戻って鏡で自分の舌をたしかめるとまっ黄色になっていた。黒ずんでなくぼつとすると、一時にダイニングで重湯。ごま塩をかけて食べる。久しぶりの米の香りがうれしい。大根おろしに醤油をかけたものの味などもたまらない。今日で三日目。舌苔がピークになる時だから、今のまま断食を続けると、さらに老廃物がぬける。そう思うとここで断食を終わってしまうのがおもしろい気分でもあった。もう空腹感も無く、しばらく食べなくても平気であることを考えるとなおさらだ。

十二時、にんじんジュース三杯、梅干二つ。宿泊客たちはダイニングではジュースを飲んだあと、熱いお茶を飲みながら話をしてる。
伊豆の高原の青空にまっ白い雲がゆつくりと流れていく。空気が澄んでいておいしい。
庭へ出てスケッチを一枚描く。
一時に治療室でびわの葉灸を受ける。全身にひりびりと刺激が走り心地よい。また眠たくなる。二時、散歩に出る。伊豆の海を見下ろせる坂道がありスケッチを一枚描く。
さらに別荘地のなかを歩く。色々に工夫を凝らしたデザインの家が建ち、見ているだけで色々な別荘ライフへの夢が伝わってきて愉快だ。重湯を食べたおかげだろうか、昨日より力強く歩けた気がする。五時に玄米粥。五時四十五分、治療室でマッサージ。八時すぎ温泉に行く。体重は七六・六kgまで減っていた。



いよいよ今日はチェツクアウトだ。
八時に、にんじんジュースをいただき、荷物をもとめる。十時の正食を九時半に早めてもらう。十時に施設を出て、昼に伊東市内の行き



●生姜湯



つけの鮎屋へかけ込もうという算段だ。
施設での断食から日常生活に戻るためには重湯粥。正食という三段階のゆるやかな食事をする。胃腸の働きをゆつくりともどに戻すためだ。最後に正食をとる人は、じつにおいしそうに、ゆつくり食べている。そこには、街のホテルや食堂では見ることのない、人が食物に感謝するような清らかな空気に満ちている。僕も粥を食べたあたりから、これまでなかったほどそこに食べ物があるところを有難いことと思つた。
「よくかんで。ゆつくり食べなさい」



好みで探す、国内 ホリスティック施設

シティホテルで快適に、大自然でのびのびと、
あるいは温泉つき? はたまた有機野菜で回復食?
国内でのカラダ改造にも、さまざまな選択肢がある。

穂高養生園

大自然の森林に囲まれて
心と体の浄化作用に気づく

日本アルプスの山麓という恵まれた環境に滞在しながら自然治癒力を高める施設。特に、酵素玄米と採れたて野菜を使ったマクロビオティックベースの自然食は目にも美しく、味も評判だ。こうした食事を組み込んだ半断食の短期集中デトックスは、ほぼ月に2回行われている。ゲルマニウム温浴やハーバルサウナ、ヨガ、そして森林浴を兼ねた散歩など、充実したプログラムで内なる自分を静かに見つめ直すことができる。



上: 渓流の水音に包まれた「森の家」ではヨガクラスが行われている。
右: 評判の料理は「穂高養生園の週末ごはん」という本にもなったほど。



長野県安曇野市穂高有明7258-20
tel. 0263-83-5260
http://www.yojoen.com/
2泊3日の短期集中デトックスプログラムは¥28,000~。
冬季休園のため、2009年度第1回は4月24日から。



静岡県伊東市八幡野1741-49
tel. 0557-55-2660
http://www.y-sato.com/
プチ断食コース1泊2日は1室1人利用で¥18,900。
初めての利用の場合は初回料¥5,250も必要。



上: 屋上露天風呂からは伊豆の海が見える。
左: ファスティング中はジュースだけでなく、野菜スープも登場する。

ファスティングアリーナ 蓼科

自作の無農薬野菜で回復食、
体の中から美しく

白樺が生い茂る高原のリゾート地、蓼科にあるファスティング施設。建物内に診療所があり、常駐のメディカルアドバイザーと医師が連携をとり医学管理を行いながら本格的断食療法を提供している。期間中は特製の野菜ジュースを1日3杯+水2リットルのみの断食を健康状態をみながら続ける。回復食には施設内の農園で栽培する無農薬野菜が使われる。絶食で敏感になった舌で味わう、自然のままの野菜は格別だ。



上: オリジナルの特製野菜ジュースは濃厚な味わい。
右: 施設内には雑誌や本も多く置かれ、滞在中はゆっくり過ごせる。



上: 回復食は段階を追って常食へ戻す方法。
左: 神戸市営地下鉄、西陣中央駅の駅前にある。



神戸市西区梶台5-6-3
tel. 078-992-8111(代表)
http://www.fasting-hotel.com/
2泊3日のショートプランは
1人部屋利用で¥57,000。
5泊6日のスタンダードプラン。
1人部屋利用で¥142,500。

やすらぎの里 東洋医学に裏打ちされた 温泉のあるファスティング施設

伊豆といえば温泉だけに、この施設では食事療法と東洋医学に湯治を加えた三つを軸とした治療を行っている。伊豆の穏やかな気候と深い緑の中で気功体操やウォーキング、呼吸法を実践することで深くつろぎが得られる。また、プログラムに並行してひとりひとりの症状に合わせた整体や鍼灸、カッピングなどの治療も受けられるのが魅力。海を見ながら気持ちよく断食を体験したいという人向けの施設だ。



長野県北佐久郡立科町芦田八ヶ野女神湖976-1
tel. 0267-51-6611
http://www.fastingarina.com/
断食コース2泊3日1室1人利用で¥48,300~。
5泊6日は1室1人利用で¥94,500~。

神戸 西神オリエンタルホテル 国内のホテルで唯一、本格的 ファスティングを指導

神戸 西神オリエンタルホテルのファスティング(断食療法)は、分子栄養学に基づいて行われる山田式ファスティング。考案者である山田豊文博士と、その理論に共鳴したホテル内の専門医が提携し実践指導にあたるという本格的なものだ。ホテルの快適な空間と施設を利用しつつリラックスして体を健康な状態へとリセットできる。経験者の多くが味わうファスティング後の爽快感をぜひ体験してみたい。いかがだろうか。



もぐさを燃やして
びわの葉を
あたためる

香りば体を
リラックスさせる
効果がある

びわの葉を炙る

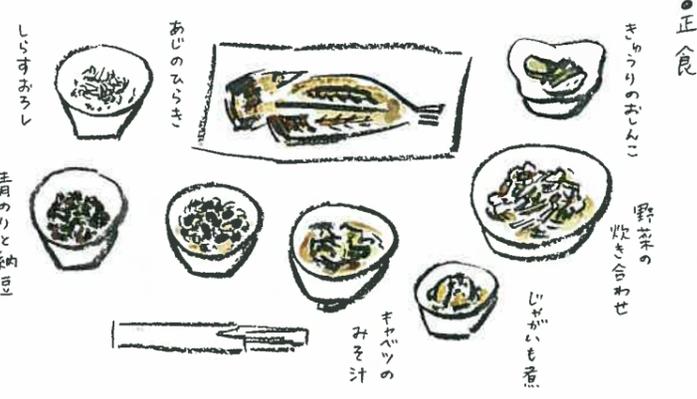
子供の頃から何度も親に言われてきたことだが、
食いしん坊でせっかちな性格だから、ろくに守ってこなかった。ひよつとしたら、生まれてはじめて、こんなにゆつくりと味わいながら食べたかもしれない。食物が体に入って胃から腸へとゆつくり移っていくのがわかった。「胃ちゃん、すい臓ちゃん、肝臓ちゃん、腎臓ちゃん、大腸ちゃん」と働いてくれる内臓にも感謝の気持ちがあつてきた。食べさせてくれてありがとう、とあたりまえのことから感謝するのである。サナトリウムから帰っても、この気持ちを忘れずに

過ぎたいと誓うのだった。
サナトリウムから伊東駅までの送迎の車で、浜松から夫婦で来たという七十四歳の薬剤師の方と同乗した。十年前に大腸を患い、都内の石原ドクターを訪れた折にこの施設を紹介されたのがきっかけで、前回は子供、孫を連れてきたとのこと。来るのと体調が良くなるそう。つまり、薬では治らないものが治るといことだろう。体調を崩すとサプリメントを服用したり、薬局へ行くのをあたりまえに考えていた僕は驚いた。体の調子が悪くなったら何か栄養のあるものを食べるというのではなく、何も食べずに気持ちのいい場所で散歩をすればよい。そんなことは考えてもみなかった。そういえば、断食中にじん麻疹はまったく出ず、薬は一度も飲まなかった。時々深酒をして肌がかさかさになったりしたときにクリームをぬったりしていたのだが、わずか四日間の断食で肌はつやつやしていた。相当毒がたまっていたのだろう。 鮭屋へ行く。ここは伊豆名産のわさびの葉でまいたわさび巻を食わせてくれる。いつもだったら小肌やマダゴ、ゲソをあぶつたものを肴に酒を飲みはじめるところだ。 が、さすがに断食明け。生魚は体に負担が大きいだらう。用心深くあなごをあぶつてもらった。最初のビールもやめて、ぬる燗でゆつくり飲みはじめた。気のせいか、味が体にしみわたって以前より酒がおいしくなったように感じた。少量で酔ってしまおうのではないかと心配していたけれど、むしろ反対だった。肝臓が元気になったせいだろうか。いくらでも呑める。いくら呑んでもうまくて、もつと呑みたいと思う。酔いも心地いい。 そうか、どんなにうまいものを食べても、うまいと思うことのできる体が無ければ仕方がないじやないか。断食の向こうに、いくらでも食べられた子供の頃、食べる喜びとはこういうものだったなあ、と久しく忘れていた記憶を取り戻した。



Makino Isao
1964年生まれ。画家。数々の書籍や雑誌の表紙や挿絵を手がけるほか、12月に鶴居岳氏との共著『今宵も酒場部』(集英社刊)を上梓。現在『週刊新潮』(新潮社刊)で桐野夏生氏による連載小説『ナニカアル』の挿絵も手がける。

ヒポクラティック・サナトリウム 石原結實医師が提唱する食事療法を実践できる施設として知られる。リピーター率も高く、顧客には数々の大物政治家や作家も名を連ねている。 静岡県伊東市富戸1317-4911 tel. 0557-440-161 1泊 ¥14,000~



● 正食

通い&ホームケア



モダンチャイニーズの待合室を抜けて落ち着いた雰囲気の治療室で体質改善。



龍虎道
住所非公開
tel.03-6231-1131
治療院 <http://www.ryukodo.jp>
キッチン <http://www.enjoy-diet.com>
ダイエット療法は完全紹介制。
1回¥4,800(初診料別途)。
男性は家族の女性による紹介のみ。



ヒーリンググッズに満たされた空間で集中的にデトックストリートメント。



アグライア・ビューティ
東京都港区南青山3-10-38 1F
tel.03-3402-3442
<http://www.aglaiaasaly.com/>
再誕生 地中海の生活コース
3日間 ¥147,000。
女性専用サロンのため、
男性は紹介者のみ、要相談。

「現代人の消化器官は働きすぎて
いる」——こう語るのは鍼灸師の
羽瀧泰洋さん。代謝が衰えてきて
も、若い頃の食事内容そのままに
栄養を過分に摂取し続けてしまっ
たという生活習慣に警鐘を鳴らして
いる。龍虎道では、東洋医学の鍼
治療を使って働きすぎの胃腸にア
プローチして食欲を抑え、自分の
体に溜め込んだ栄養を燃焼させる。
診療には食事習慣、生活習慣の指
導も含まれており、ひとりひとりの
事情に合わせて内容で集中的に
ダイエットを成功に導いていく。
1クールは25回で、はじめの1カ
月が週3回、2カ月目は週2回、

3カ月目からは週1回通うことが
原則だ。運動せずに本気で痩せた
いタイプの人向き。また、診療所
の近くにはローファットフードに
こだわったフレンチレストラン、
「龍虎道キッチン」もある。
1 Ryukodo
リバウンドのない
ダイエット
秘密は胃腸への
アプローチ

体の不調は、確実に心とつなが
っている。このサロンは、感情を
デトックスすることで本来の生命
力と美しさを取り戻そうというス
ピリチュアル・エステサロンだ。
スピリチュアルといっても、施術
2 Aglaia Beauty
体の訴えに
気づかされる
スピリチュアル
エステ

は日本人特有の固いコリをほぐす
力強いアスリート系のテクニク
とリンパの流れをよくするトリ
ートメント、そしてストレスをリリ
ースするエネルギー・ヒーリング
という三つの柱からなる。オーナ
ーの鈴木サリさんはトリートメン
トを通して、体の訴え、内なる症
状に耳を傾ける。施術が終わると、
この不調はどこから来ているのか、
そしてその人の性格や日常生活に
ついてコメントしてくれるのだが、
これが驚くほど当たっている。不
調を遠ざけ、健全な心と体をキ
プできるとあって、バリバリ働く
人々に人気のサロンだ。

Boaxix
無理しないから続く
理論的トレーニング
ジム通いをふとしたことで体
でしまい、ふたたびハードな
トレーニングに戻れず、気が
つけば元の体型に……という経
験はないだろうか。ここでは、
人体の構造と理論を把握した経
験豊かなパーソナルトレーナー
が目的に応じたオーダーメイド
のトレーニングを考案し、サポ
ートしてくれる。腰痛のひどい
人、メタボ体型を脱したい人な
ど、それぞれに無理のない範囲
の運動で徐々に体を健全にして
いくための、通うほどに体調が上
向きになる。マッサージのいら
ない体作りに利用したい。
ボディアキニス
東京都中央区八重洲2-4-13
アイバンクエア八重洲B3F
tel.06-6371-9972
E: info@bodyaxip.jp
<http://www.bodyaxip.jp>
完全会員制・要予約
体験入会3カ月トライアルは
30分の基本コースで3675円。

Noage
通う人の4割は、総合で
男性という、施設
医療美容施設
徹底ダイエット

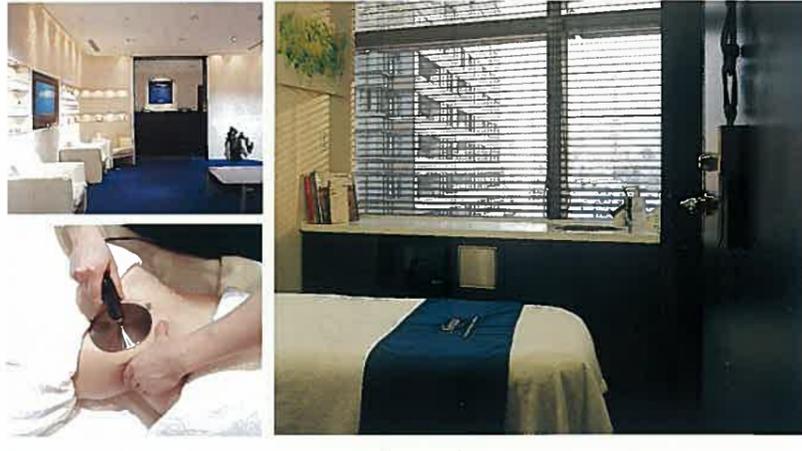
誕生した。それは冷えを改善する
ことで健康的にダイエットを成功
させるというもの。まずは炭水化
物の吸収を抑えるために筋肉増強
サプリメントを摂取。続いてヒー
トマットで発汗を促す。脂肪燃焼
点滴でさらなる代謝アップを図り、
最新仕様のインディバ(高周波の
温熱マシン)で体を深部から温め
つつ脂肪を燃焼しやすくするとい
う。週2回の施術は全部で10回。
期間中にはCTで内臓脂肪、皮下
脂肪をチェックし、栄養や運動を
含めた生活習慣のカウンセリング
も行うことで、ダイエットを手厚
くサポートしてくれる。

どうしても体がだるいとき、疲れ
ているがどうしても頑張らなくて
はならないとき、ビタミン注射や
ニンニク注射でなんとか乗り越え
たという経験はないだろうか。し
かしこうした治療を受けられる病
院は待ち時間も長く、やはり医院
なのでやや入りづらいという人も
いる。「TENTEKI10」はこ
うした問題をクリアすべく誕生し
た点滴専門スペースだ。医師によ
る問診のあと、自分に最適な点滴
を注入する。点滴時間はわずか10
分。日常の不調を改善する目的の
ほか、病気になるにくい体を作る
ため、運動の前に効率よく脂肪を

燃焼させるため、あるいはハリのある
美肌になるため、と利用の目
的はさまざま。予約不要で短時
間、いつでも好きなときに体をメ
ンテナンスできる気軽さは多忙な
ビジネスパーソンの強い味方だ。
4 Tenteki 10
約10分でできる
セルフメンテナンス
集中して通えば
体質改善も

Uchiyama Kudan Clinic
アレルギー改善できる
ヒミツの金の糸
髪の毛の太さの純金の糸
を皮下に埋め込むことで免疫の
活性化を促し肌を若返らせる美
容術が、アレルギーにも有効で
あることを発見した内山九段ク
リニックの内山清貴院長は、金
属アレルギーやアトピーの治療
で多数の患者の症状を改善に導
いた。この理論を応用し、1月よ
り新たに花粉症・アレルギー性
鼻炎の治療としての金糸術を開
始する。すでに40の改善症例が
あるが、そのどれもが1度の治
療で済み、効果がなかったり悪
化したという患者がいないとい
う点は注目に値する。
内山九段クリニック
東京都千代田区
神田神保町3-10-10 大行ビル4F
tel.03-3611-3330
<http://www.kudan-oc.com/>
金属アレルギーによる
腹部への金糸施術例では、
麻酔代込みの施術で、
7万円。術後通院料金は別途。

Rock Steady Gym
通い易さを重視した
プライベートジム
駅から徒歩1分、夜10時まで
の営業で、通いの条件としては
申し分のない加圧プライベート
ジム。最大でも2名までの少人数
制で、イタリア、テクノジム
社のマシンを使うなどした最新
のワークアウトをマンツーマン
で受けられる。月に1度は本格的
な体組成計でモニタリングを
行い、その結果とともにメタボ
退治や若返り、体質改善といっ
た個々の希望に応えるパーソナ
ルなプログラムを作成。高い専
門知識を持ったスタッフによる
生活習慣や食生活のアドバイス
も心強い味方だ。
ROCK☆STEADY☆GYM
東京都港区南青山1-2-6
ラテス青山404
tel.03-5786-3007
<http://www.rocksteadygym.jp>
入金金6万円。マスター会員
(月1回の体組成モニタリングと
月4回の加圧トレーニング)3万円。



男性的なインテリアのクリニック。ベッドはドイツから医療用を取り寄っている。インディバの治療にはリラックス効果もあるという。

東京ミッドタウン 美容クリニック ノアージュ
東京都港区赤坂9-7-1 ミッドタウン・タワー6F
tel.03-5413-0082
<http://noage-amc.com/>
あつため 脱メタボメニューは1回120分¥42,000。
週1回の施術で10回コースが理想。



明るい雰囲気の点滴ルームはカウンター形式になっている。落ち着いた治療を受けたい人にはVIPルームもある(写真左下)。

TENTEKI 10
東京都渋谷区恵比寿4-20-3
恵比寿ガーデンプレイスタワー4F
tel.03-5458-3128 (総合インフォメーション)
<http://tenteki.jp>
ベーシックパック(¥2,000)に加え、オプションとなる
メタボ対策に人気のイエローパックは¥3,000。
肝機能強化にはグリーンパック(¥2,500)を集中投与。
問診(1,000円)を必要に応じて実施。

57 SEVENSEAS

通い&ホームケア



モダンチャイニーズの待合室を抜けて落ち着いた雰囲気のある診察室で体質改善。

龍虎道
住所非公開
tel.03-6231-1131
治療院 <http://www.ryukodo.jp>
キッチン <http://www.enjoy-diet.com>
ダイエット療法は完全紹介制。
1回¥4,800(初診料別途)。
男性は家族の女性による紹介のみ。



ヒーリンググッズに満たされた空間で集中的にデトックストリートメント。

アグライア・ビューティ
東京都港区南青山3-10-38 1F
tel.03-3402-3442
<http://www.aglaiaaly.com/>
再誕生 地中海の生活コース
3日間 ¥147,000。
女性専用サロンのため、
男性は紹介者のみ、要相談。



Cosmetic Surgery Seishin 血小板で 毛量を増やす!?

最先端の毛髪治療は、毛髪再生に有効な「成長因子」に各種ビタミンやたんぱく質、アミノ成分などを配合した「HARGカクテル」を直接頭皮に使用するというもの。すでに欧州や韓国で効果は実証済みだが、聖心美容外科ではさらなる効果向上のために、本人の血液を使った治療を開発した。血液から抽出したPRP(自己多血小板血漿)を投与することでさまざまな成長因子が働き、毛包の再生を助けるのだ。仕上げにレーザーで細胞活動を活性化させるこの方法は、禿げ、薄毛に大変有効だという。

聖心美容外科 東京院

東京都港区六本木6-6-9
Sunlight
tel.03-225-347
<http://www.jbyougeka.com>
HARG療法は
1クール6回コースで60万円。
3回コース33万円もある。

BodyAxis 無理しないから続く 理論的トレーニング

ジム通いをふとしたことで休んでしまい、ふたたびハードなトレーニングに戻れず、気がつけば元の体型に……という経験はないだろうか。ここでは、人体の構造と理論を把握した経験豊かなパーソナルトレーナーが目的に応じたオーダーメイドのトレーニングを考案し、サポートしてくれる。腰痛のひどい人、メタボ体型を脱したい人など、それぞれに無理のない範囲の運動で徐々に体を健全にしていくため、通うほどに体調が上向きになる。マッサージのいい体作りに利用したい。

ボディアクシス
東京都中央区八重洲2-4-13
アーバンスクエア八重洲B3F
tel.050-557-1997
<http://www.bodyaxis.jp>
完全会員制 要予約
体験入会3カ月トライアルは
30分の基本コースで3675円。

「現代人の消化器官は働きすぎてはいる」——こう語るのは鍼灸師の羽瀧泰洋さん。代謝が衰えてきて、若い頃の食事内容そのままに栄養を過分に摂取し続けてしまうという生活習慣に警鐘を鳴らしている。龍虎道では、東洋医学の鍼治療を使って働きすぎの胃腸にアプローチして食欲を抑え、自分の体に溜め込んだ栄養を燃焼させる。診療には食事習慣、生活習慣の指導も含まれており、ひとりひとりの事情に合わせた内容で集中的にダイエットを成功に導いていく。1クールは25回で、はじめの1カ月が週3回。2カ月目は週2回、

3カ月目からは週1回通うことが原則だ。運動せずに本気で痩せたタイプの人向き。また、診療所の近くにはローファットフードにこだわったフレンチレストラン「龍虎道キッチン」もある。

1 Ryukodo リバウンドのない ダイエット 秘密は胃腸への アプローチ

2 Aglaia Beauty 体の訴えに 気づかされる スピリチュアル エステ

体の不調は、確実に心とつながっている。このサロンは、感情をデトックスすることで本来の生命力と美しさを取り戻そうというスピリチュアル・エステサロンだ。スピリチュアルといっても、施術

は日本人特有の固いコリをほぐす力強いアスリート系のテクニクとリンパの流れをよくするトリートメント、そしてストレスをリリースするエネルギー・ヒーリングという三つの柱からなる。オーナーの鈴木サリさんはトリートメントを通して、体の訴え、内なる症状に耳を傾ける。施術が終わると、この不調はどこから来ているのか、そしてその人の性格や日常生活についてコメントしてくれるのだが、これが驚くほど当たっている。不調を遠ざけ、健全な心と体をキープできるとあって、バリバリ働く人々に人気のサロンだ。