

湯治場からクアハウスまで

温泉で体を癒す

世界でも、最も温泉地が多いという日本。武將や農民が体を癒したという古来からの湯治場をはじめ、近代医学と密接に結びついた最近のクアハウスまで、さまざまな温泉が各地に点在する。そんな自然の恵みにゆっくりひたり、心身ともにリフレッシュ！

文・杉江幸彦／写真・樋口英夫



自炊のできる湯治場

日本の全国各地には約2500湯



すかゆ 酸ヶ湯 (青森)

300年前の開湯当初は鹿ノ湯と呼ばれていたが、酸性度の高い酸性硫黄泉のため、いつしか酸ヶ湯と改められた。1954年に、国民保養温泉第1号の指定を受ける。客室棟、自炊棟、浴舎などに分かれ、約80坪の広さがある総ヒバづくりの千人風呂が有名。神経痛、筋肉痛、慢性皮膚病などに効能があり、旅館部、自炊部合わせて500名が宿泊できる。

療養相談室の看護婦が入浴や食事などについて対応してくれるので、現在も湯治客が多い。



酸ヶ湯温泉旅館。JR青森駅からJRバスで1時間10分、酸ヶ湯温泉前下車。☎0177-38-6400



北温泉旅館。東北本線黒磯駅から那須岳山麓行きバスで1時間10分、大丸温泉下車。☎0287-76-2008



きた 北 (栃木)

奥那須溪谷に埋もれるように建つ木造3階建て旅館が、ひなびた湯治場の雰囲気をかもしだす。館内には昔ながらの調度品や民具が置かれ、昔懐かしい光景だ。江戸時代からわき出る温泉は神経痛、胃腸病、婦人病などに効く単純泉。温泉プールと見まがう大露天風呂のほか内湯の天狗ノ湯、湯滝など、それぞれ源泉が異なり湯量も豊富である。自炊設備もあり、山間に溪流がこだまする音を聞きながらのんびり楽しむ客が訪れる。



温泉が体に有効な作用を果たすことは、『古事記』や『日本書紀』にも触れられている。温泉と湯治との歴史は長く、密接な関係にあるのだ。このごろは、行楽を目的とした大規模な温泉地がテレビや雑誌で紹介されているが、昔ながらの湯治場として利用されている温泉地も少なくない。こうした湯治場では、現在も自炊施設を設けている。

地元でとれた自然の恵みを自ら調理し、気が向けば湯につかる。ゆったりとした時間の流れに身をまかせすることも、時には必要かもしれない。かつては、農閑期になるとお百姓さんたちは、なじみの温泉地に向いた。素朴さの残るひなびた湯治場で、体にたまった疲れをぬぐい取り、気分転換をして生活にメリハリをつけるのも悪くない。



藤三旅館。JR東北本線花巻駅より新鉛行きバスで40分、鉛温泉下車。☎0198-25-2311



なまり
鉛 (岩手)

花巻温泉郷の奥、豊沢川沿いに位置する古風な木造3階建ての一軒宿、藤三旅館。開湯は今から約500年前。深さ1.25メートルにも達する浴槽があり、立ったまま入浴できる温泉としても名高い。

45度の無色透明な単純硫化水素泉で、神経痛・胃腸病・筋肉痛・関節痛・糖尿病・婦人病・皮膚病・リウマチなどに効く。旅館部と湯治部に分かれており、湯治部の定員数は旅館部の2倍強にあたる100室、300名という、伝統的湯治場である。



後生掛温泉旅館。
秋田新幹線田沢湖駅
から頂上行きバスで約1
時間、後生掛温泉
下車。☎0186・
31・2221



ごしよがけ
後生掛 (秋田)

秋田・岩手県境の八幡平に散在する八幡平温泉郷の一つ、後生掛温泉。周囲から噴出する熱湯の湯煙に包まれ、昔ながらの霧困気を今も色濃く残す湯治温泉だ。代表的な宿、後生掛温泉旅館には本館と自炊棟があり、名物の箱蒸し風呂をはじめ、気泡が勢よく出る火山風呂、露天風呂など合わせて7種類の風呂がある。バラエティーに富んだ入浴法が楽しめ、幅広い年齢層に好評。泉質は酸性硫化水素泉で、リウマチ、胃腸病、神経痛、婦人病などに効く。

温泉病院で治療

長野県・鹿教湯温泉
鹿教湯病院



病院内には、ベッドに寝たまま入浴できる浴槽など、温泉地ならではのお風呂の設備が完備。ゆったりと入浴できるだけに、患者さんが最もリラックスできる場となっている



長野県の丸子温泉郷を形成する温泉地の一つに、鹿教湯温泉がある。この温泉はもともと、中風に効くとして江戸時代から多くの人々に利用されてきた。ただ、美ヶ原高原の麓に位置するひなびた温泉町で、観光資源に恵まれているわけでもない。

ところが、鹿教湯温泉へは全国各地から訪れる人の予約が絶えない。リハビリや保養に適した名湯として、その名を知られる現在の隆盛について、「温泉の歴史は古いが、鹿教湯温泉の中心は病院であり、病院とともにここは発展してきた」と、地元の人々は口々にいう。

毎朝9時に、文殊堂の境内で開催される朝の体操。クアハウスかけゆのインストラクターが指導する。湯治客も、積極的に参加している



中核となる病院とは、JA長野厚生連リハビリテーションセンター鹿教湯病院。1956年9月、鹿教湯温泉療養所として開設された。当時の写真が事務局にあるが、病院の周囲に温泉旅館が数軒あるだけで、後は農地と山林と農家。山間の典型的な風景だ。しかし現在では、ほとんどの田畑が旅館に変わった。

鹿教湯病院が注目される



充実した設備を活用し、自宅でのお風呂の入り方など日常生活を円滑に行う訓練が、理学療法士とともに続けられている



病院内は、高齢者や障害をもつ人にやさしいバリアフリー設計



専門の技術者が協力し、患者の退院後の日常生活へ向けてリハビリテーションが行われる。ワープロや切り絵など、細かな手先の訓練も大事

理由には、脳卒中の患者を主体に、リハビリテーション病院としての体制を整えてきた点があげられる。そして、お年寄りや障害者が安心して療養できる温泉地の病院としての役割を積極的に担っていることも、見のがせない点だ。

鹿教湯温泉に1週間ほど滞在し、クアハウスかけゆを利用しながら健康相談や血圧測定などを行う健康管理ツアーが開催されているが、同クアハウスの温泉入浴プログラムも、鹿教湯病院の指導のもとに作られている。このほか、温泉保養に來た人に向けて健康維持の講演会も行う。

「いずれも、温泉地にふさわしい病院としての役割を実践したもの」（同病院・業務課）という姿勢が、地元の人々の意識に大きな影響を与えているのだ。「体の不自由な方やお年寄りの方の湯治を、ごく自然なこととして受けとめている」と、鹿教湯温泉観光協会会長・斎藤兵治さんが話すように、町全体が訪れる人を特別視せず、受け入れている。

各旅館も手すりの設置を工夫しており、鹿教湯温泉は今年「人に優しい地域の宿づくり賞 厚生大臣賞」を受賞した。評判を聞き、温泉旅館に宿泊しながら鹿教湯病院でリハビリを受ける患者さんも少なくない。

クアハウスで健康づくり



クアハウス かけゆ (長野)

美ヶ原高原登山の基地ともなる内村温泉郷（丸子温泉郷ともいう）の一つ、鹿教湯温泉内に建つ。豊富な湯量で古くから湯治場として知られ、リハビリテーションセンター鹿教湯病院の指導により、8つの浴槽を利用したプログラムが組み立てられている。また同クアハウスの温泉利用指導者から、きめ細かな入浴方法などのアドバイスを受けることもできるなど、利用者へのさまざまな便宜を図っている点でも好評を得ている。入館料・700円/定休日・火曜日



クアハウス 白浜 (和歌山)

『日本書紀』や『万葉集』にも登場し、日本三古湯の一つとされる西日本屈指の温泉観光地、南紀白浜温泉の高台に建つ。「お風呂の総合リゾート施設」をめざす。箱蒸し、圧注気泡浴、サウナなどの15種類にもおよぶバラエティーに富む浴槽を完備する「バーデゾーン」、専属のトレーナーがコンピューターによる健康診断で体力に合わせたコースメニューを設定する「トレーニング・ゾーン」なども完備する。入館料・1800円/定休日・第2水、木曜日

温泉を中心に運動を加え理想的な健康づくりを

日本語として定着したクアハウスという言葉は、もとはドイツ語。クアは治療、ハウスは館を意味し、温泉を利用し入浴や運動、休息ができる保養施設をクアハウスと呼ぶ。現在、全国に38カ所（日本クアハウス協会加盟施設、うち1カ所は改装休館中）開設されている。

クアハウスという呼称をつけられるのは、一定の基準を満たし、厚生大臣の認定を受けた施設だけ。温泉入浴の前に体を動かすことで入浴効果が高められるトレーニング・ゾーン、運動のあとの体を温泉でいたわれるバーデ・ゾーン、そして入浴後の体を休められるリラックス・ゾーンが設けられていることなどの規約があり、温泉旅館やヘルスセンターなど、一般の入浴施設とは厳密に区別されている。

このあたりの事情を、(財)日本健康開発財団の理事・桐谷榮一さんは、次のように説明する。

「クアハウスとは、当財団が1974年に厚生省から設立を認可され、『温泉を健康づくりに』と提唱し、普



クアハウス **一心館** (栃木)

鬼怒川渓谷の右岸(旧滝温泉)と左岸(旧藤原温泉)にわたって、温泉街がつづく鬼怒川温泉。渓谷にわく温泉郷として知られ、「昼は日光、夜は鬼怒川」とまで言われるほど有名である。その鬼怒川温泉の中心、くろがね橋のたもとに建つ「一心館」は、鬼怒川で唯一のクアハウスを備える近代的ホテルだ。白を基調としたタイル張りの多様な浴槽で、ゆったりと体をほぐせる。また、全天候型の温水プールも評判をとる。

入館料・1600円/無休



クアハウス **熊野本宮** (和歌山)

熊野川の支流、四村川のほとりの杉林の中からわき出る名湯が、ぞんぶんに楽しめる。地元では「美人の湯」と評判の重曹泉が現代風にアレンジされ、寝湯、圧注浴、うたせ湯、気泡浴など、多種多様な浴槽が魅力。宿泊もできるバンガローが10棟建ち、寝具や料理器具なども用意されている。温泉をたっぷり楽しんだあとで、森林浴も満喫できる多目的温泉保養館だ。

入館料・1000円/定休日・木曜日



及に努めてきた健康づくりシステムです。温泉入浴、運動、リラククスという三つの機能を組み合わせた施設を意味します」

初めは、ドイツを中心としたヨーロッパにおける温泉保養地の疾病予防や、療養などのための保養地システムを参考にしたものだった。最後に、温泉医学や運動生理学などの最新の研究成果を加え、さらにかぶり湯や打たせ湯など日本の伝統的な湯治をも取り入れ、理想的な健康づくりができるよう工夫されてきた。

近ごろは、屋外での散策や森林浴ゲートボールなどさまざまなスポーツができるアウトドア・ゾーンが設置されているクアハウスもある。

専門知識を持つトレーナーからの確かな指導も受けられる

とはいえ、初心者ほどのようにこの施設を有効利用したらいいのか、分からない点も多い。このため、クアハウスには健康運動指導士や温泉利用指導者と呼ばれる公的な資格を持つトレーナーが在籍している。利用者は、生活習慣や健康状態、体力測定に基づいた個別の入浴プログラムや運動プログラムを作成してもらい、指導を受ける。

また、健康診断や温泉療法処方



クアハウス

日南 (宮崎)

国際的な海洋リゾートとして開発がすすむ日南海岸。この地に、九州で初めての本格的クアハウスとして「クアハウス日南」は誕生した。小高い丘の上に建つ。地元名産の**おび**肥杉をふんだんに使い、木の香り漂うヘルシー施設。かぶり湯、寝湯、打たせ湯、運動浴など9種類の温泉施設が自慢だ。保温効果が高く「温まる湯」として名高い。四季を通じて楽しめる水温28度前後に調整された25メートルプール（水着着用）も充実している。入館料・1180円/定休日・水曜日

全国クアハウス一覧

都道府県	施設名	連絡先
北海道	クアハウス屈斜路	01548・3・2446
岩手県	夏油温泉館	0197・64・2111
山形県	クアハウス基点	0237・56・3351
福島県	リステル猪苗代クアハウスC'S	0242・66・2233
	クアハウス棚倉（ルネサンス棚倉クアハウス）	0247・33・4111
	いわきゆったり館クアハウス	0246・43・0801
栃木県	クアハウスブランヴェール那須	0287・76・6200
	クアホテル寿苑	0287・32・2811
	クアハウス一心館	0288・77・0008
千葉県	クアライフ御宿	0470・68・5598
	クアハウス勝浦パークランド	0470・76・0911
	クアホテル京急富津観光ホテル	0439・87・2111
東京都	平和島クアハウス	03・3768・9121
新潟県	クアハウスたいない	0254・47・2660
	クアハウス栃尾又	02579・5・2211
	クアハウス津南	0257・65・3711
長野県	白馬村国民保養センター（岳の湯）	0261・72・4832
	クアハウスのざわ	0269・85・3184
	クアハウス佐久	0267・63・3333
	丸子町温泉センタークアハウスかけゆ	0268・44・2131
	クアハウス坂井	0263・67・3000
山梨県	クアハウス石和	0552・63・7071
静岡県	菊水館	0558・32・1018
	クアホテル石橋	0558・22・2222
岐阜県	クアハウス白川郷	05769・5・2314
石川県	クアハウス九谷	0761・58・5050
三重県	クアハウス長島	0594・45・1122
京都府	クアハウス岩滝	0772・46・3500
兵庫県	神戸クアハウス	078・222・3755
和歌山県	クアハウス白浜	0739・42・4175
	クアハウス熊野本宮	07354・2・1777
島根県	クアハウス湖陵	0853・43・2266
広島県	クアハウス湯の山	0829・83・1198
香川県	クアハウスクアタラソさぬき津田	0879・42・5888
愛媛県	クアハウス今治	0898・47・0606
大分県	湯都ピア浜脇	0977・25・8118
宮崎県	クアハウス日南	0987・24・0667



行い、万一の事故にも対応できるように、地元の医療機関との提携関係も強めている。さらにホテルなどの宿泊施設に、比較的小規模なクアハウスを併設するクアホテルもある。「クアハウスには、多目的温泉保養館という別名もあります」と、桐谷さんが言うように、クアハウスは現代人の生活レベルに合わせた健康増進施設、つまり今風の湯治場と言えるかもしれない。こうした健康づくりの道先案内人としての機能が、多くの人たちに認められたのか、利用者数は毎年増え、97年度は319万人に達している。