

「ほっとする場所」

(第三十七回)

露天風呂でゆつくりと湯に
かりながら、東の方向を眺める。

時刻は早朝の六時。目の前に広

がる海の向こうから、太陽

がちよつと顔を出す。放

射状に発散する黄色い

光と、隣接する山の木々

から伝わってくる生

命の息吹。不思議

なことに、そのと

き私は神々しい雰

囲気を覚えた。

なぜだろうか。

五感をフルに稼働さ

せ、分析してみた。

首から下はお湯の中。

ひやりと冷たい空気

のため、顔と頭はのぼ

せてはいない。檜ひのきの香り

と触感が気持ちいい。考え

ているうちに、耳や身体で感じ熱気浴や蒸風呂などが普及した。

る音や振動がポイントだろうと今後は、心と身体の癒しの場だ

気がついた。湯船から溢あふれ続けでなく老若男女が集える場を

るお湯の音は、小川のせせらぎ目指し、観光地としても魅力的

のように心に染みこむ。さらにな展開を期待したい。

鳥のさえずりが加わると、あた

かも爽さわやかな目覚めの音楽に抱いだかれていたかのようだ。これは自然界や森羅万象しんらばんしやうにみられる揺らぎのリズムで、人間は心が和いやみ癒いやされるという。

この風呂があるのは、ある県

の北部で小高い丘の上にあ

るリゾートホテル。くつ

ろぎの空間が求められ

る時代、京阪神から

訪れる人々が増えて

いる。

近年、注目され

ているのが温泉療

法や温浴療法。古

く歴史をさかのぼ

れば、水を治療に

用いたのは、ギリ

シャ医学の祖ヒポク

ラテスとアリストテ

レスとされる。温水と

冷水を用いた温冷交互

浴を試みたのだ。その後、

健康のススメ

板東 浩

(医学博士・内科医師)