

新・湯治の効果に関する協同モデル調査（令和5年度調査結果）

（健康増進に資する日帰り温泉施設を起点とする「温泉療養」×「ワーケーション」）

新・湯治

調査の目的・概要

- 目的：「温泉療養とワーケーションの組み合わせ」を検証する調査
 - 手法：温泉療養医による温泉療養相談実施後、1週間の温泉ワーケーションを行い、前後の健康状態を観察する。
- 生理：末梢血液循環、自律神経、唾液アミラーゼ、 心理：健康関連自己評価、POMS2
運動：歩行機能・柔軟性、 症状：消化器症状尺度



調査の基本情報

調査実施主体	有限会社サンエスマネジメント
調査温泉地	別府温泉（大分県別府市）
調査テーマ	健康増進に資する日帰り温泉施設を起点とする「温泉療養」×「ワーケーション」
連携専門機関	一般社団法人 日本健康開発財団
調査時期	令和5年10月
調査協力者	首都圏でテレワーク導入企業に勤務する職員5名

調査結果のポイント

- ・温泉療養医のオンライン療養相談にもとづく相談書で、個々の状態を把握し、滞在中の課題を確認できた。
- ・相談書に基づく、温泉利用指導者の「入浴プログラム」で課題に取り組むことができた。
- ・リラックス、リフレッシュといった主観的健康状態、腰痛、肩こりなどの症状などで多くの改善が認められた。
- ・温泉利用にとどまらず、温泉利用型健康増進施設に準じた運動設備利用を組み込むことで、日常生活における適切な運動習慣を見直す機会となった。

考察

- ・働き場所を「温泉地」に変えるだけでは企業のワーケーションへの関心は得られない現状である。
- ・温泉利用型健康増進施設を活用して（専門職の指導を受け）、ワーケーションの健康改善を担保することで、健康経営に関心の強い企業の関心を獲得できる可能性が示唆された。

入浴プログラム票

湯都ピア浜臨

温泉療養相談書	<input checked="" type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無			
ふりがな		性別	生年月日	年齢
氏名	被験者A 様	女		45 歳
既往歴				
病名	肩及び首の凝り			
入浴習慣	毎日全身浴、40℃前後（ぬるめ湯好み）15分程度			

入浴プログラム

目的	肩・首の凝り軽減	禁忌事項	冷水浴は控える		
入浴回数	1日 2～3回まで	湯温	40℃以下	入浴時間	発汗したら出浴

新・湯治の効果に関する協同モデル調査（令和5年度調査結果）

（ワーケーション滞在期間別の湯治効果の違いについての実証実験）

新・湯治

調査の目的・概要

- 目的：「滞在期間別」に効果効能にどのような違いが見られるかを実証する調査
- 手法：2泊3日・1週間・1ヶ月・移住組、各2名合計8名への調査
- ①心理・主観評価:VASスケール、POMS2短縮版、GSRs(胃腸関係)
- ②運動機能評価:最大二歩幅、前屈 ③ストレス評価:唾液アミラーゼ
- ④循環器系評価:血圧、脈波(末梢血管健康度、血管老化速度、血管年齢、自律神経バランス)



調査の基本情報

調査実施主体	湯治ぐらし株式会社
調査温泉地	鉄輪温泉（大分県別府市）
調査テーマ	ワーケーション滞在期間別の湯治効果の違いについての実証実験
連携専門機関	一般社団法人 日本健康開発財団
調査時期	令和5年10月～令和5年11月、分析12月
調査協力者	2泊3日・1週間・1ヶ月・移住組、各2名合計8名 首都圏在住の会社員、テレワーカー、経営者等

考察

■今回は、少ない人数での比較だったため、総論として結果を出すには困難ではあるものの、限られた人数であっても2泊3日より1週間、1ヶ月と延びるにつれ、数値の改善が認められる点も多く見受けられた。また移住している方が健康状態がそもそも良い状態であったことも特筆すべきことだろう。

■2泊3日のワーケーションプログラムが、より温泉を活用したり心身を整えるための知識・学びとして十分機能し、意識改革を起こし、その後の過ごし方やライフスタイルにまで寄与したことも見逃せなかった。

調査結果のポイント

- 2泊3日、1週間、1か月それぞれにおいて、主観的健康状態や気分・精神の状態、身体機能などで、多くの改善が認められた。
- 結果から、2泊3日滞在よりも1週間、1ヶ月と滞在期間が伸びるほど好ましい可能性が考えられる。

末梢血液循環					気分・精神の状態 (POMS)								
	初日	3日目	差	1週間後	差		初日	3日目	差	1週間後	差		
末梢血管健康度	77.0	72.0	-5.0	92.0	15.0	↑	一般的気分	45	30	-15	50	5	↓
年間老化速度	1.3	1.5	0.2	0.3	-1.0	↓	怒り-敵意	38	38	0	46	8	↓
血管年齢	29.0	31.0	2.0	20.0	-9.0	↓	混乱-当惑	66	38	-28	48	-18	↓
							抑鬱-落ち込み	43	41	-2	50	7	↓
							疲労-無気力	56	34	-22	62	6	↓
							緊張-不安	46	35	-11	44	-2	↓
							活気-活力	70	79	9	52	-18	↓
							友好	55	79	24	68	13	↑
血圧					自律神経活動								
	初日	3日目	差	1週間後	差		初日	3日目	差	1週間後	差		
収縮期血圧	122	129	7	122	0	↓	肉体的疲労	49.0	41.0	-8.0	69.0	20.0	↓
拡張期血圧	61	75	14	73	12	↓	自律神経バランス	8.0	12.0	4.0	25.0	17.0	↓
自律神経活動					ストレスホルモン								
	初日	3日目	差	1週間後	差		初日	3日目	差	1週間後	差		
肉体的疲労	49.0	41.0	-8.0	69.0	20.0	↓	アミラーゼ活性	37	38	1	38	1	↓
自律神経バランス	8.0	12.0	4.0	25.0	17.0	↓							
運動機能					主観的健康状態 (0~100点に換算)								
	初日	3日目	差	1週間後	差		初日	3日目	差	1週間後	差		
最大2歩幅	269	281	12	288	19	↑	リラックス	13	0	-13	100	87	↑
長座位前屈	37	40	3	30	-7	↑	リフレッシュ	15	0	-15	88	73	↑
							健康状態	57	0	-57	82	25	↑
							幸せ度	73	100	27	87	14	↑
							睡眠	53	18	-35	86	33	↑
							肌さっぱり感	62	67	5	85	23	↑
							肌ざらつき感	63	68	5	84	21	↑
							手足の冷え	0	52	52	0	0	↓
							疲れ	87	92	5	33	-54	↓
							肩こり	90	0	-90	23	-67	↓
							腰痛	12	0	-12	3	-9	↓
							目の疲れ	100	76	-24	6	-94	↓
GSRs(消化器系症状評価)													
	初日	3日目	差	1週間後	差		初日	3日目	差	1週間後	差		
痛み	1.0	1.0	0.0	1.0	0.0	↓							
酸逆流	1.0	1.0	0.0	1.0	0.0	↓							
消化不良	1.0	1.0	0.0	1.0	0.0	↓							
便秘	1.0	1.0	0.0	1.0	0.0	↓							
下痢	1.0	1.0	0.0	1.0	0.0	↓							

◀ 顕著に改善がみられたある被験者の計測データ (1週間滞在の男性)

- ・末梢血管健康度の向上
- ・血管年齢の若返り
- ・自律神経バランスの向上
- ・リラックス・リフレッシュ度の向上
- ・疲れ・肩こり等の低減等が見られる

新・湯治の効果に関する協同モデル調査（令和5年度調査結果） （「コミュカ・モチベーション強化」に資する、交流・共創型ワーケーション）

新・湯治

調査の目的・概要

- 目的：ワーケーション、地域プレイヤーが主体的に交流して課題解決に取り組む場を設けることで、ワーケーションの「コミュニケーション能力」、「モチベーション強化」を狙いとする
- 手法：地域プレイヤーとの交流も交えた温泉ワーケーションを行い、前後の健康状態を観察する。
生理：末梢血液循環、自律神経、唾液アミラーゼ 心理：健康関連自己評価、POMS2
運動：歩行機能・柔軟性、症状:消化器症状尺度



調査の基本情報

調査実施主体	一般財団法人日本健康開発財団
調査温泉地	大仁温泉・修善寺温泉（伊豆市） 伊豆長岡温泉（伊豆の国市）
調査テーマ	ワーケーションの「コミュニケーション能力」、「モチベーション強化」
連携専門機関	一般社団法人 日本健康開発財団
調査時期	令和5年10月
調査協力者	首都圏で在宅勤務を導入する企業社員10名

調査結果のポイント

- ・気分・精神の状態調査では、抑鬱、疲労、緊張、混乱などのネガティブ項目の軽減が認められた。
- ・また滞在を通じて、時間へのゆとり、目標への意欲といった指標の改善が認められた。ただし、ある程度のコミュニケーションスキルを持つと想定される被験者を選定したため、この手法が必ずしも万人に適切であると限らない。
- ・地域課題と来訪者の専門性をマッチさせる必要がある。

考察

- ・地域の課題をヨソモノ目線にとらえて議論することで、見えなかった地域像や魅力を再発見できる可能性があることが示唆された。
- ・ワーケーションを「お客様」としてとらえるのではなく、友人や仲間として受け入れることが地域に役立つ可能性が示唆された。
- ・地域への介入は、受け入れ体制があってこそのものであり、双方の温度感がうまく均衡してはじめて成立するのかもしれない。

	初日	3日目	差	
肯定的評価への信頼	17.9	18.3	0.4	↑
人生の肯定的評価	19.2	19.0	-0.2	↑
周囲への信頼	20.2	19.8	-0.4	↑
時間的ゆとり	13.8	16.5	2.7	↑
目標への意欲	18.8	21.2	2.4	↑
楽観的思考	16.4	15.8	-0.5	↑