

# 新・湯治の効果に関する協同モデル調査（令和7年度調査結果） （湯治×産後ケア）

新・湯治

## 調査の目的・概要

温泉地の温浴・転地効果と産後女性の心身の回復（産後ケア）を掛け合わせた新たな湯治モデルの検証。24時間育児の緊張状態にある母親に「温浴・食事・ひとりでの睡眠」と「安心できる託児環境」を提供し、ウェアラブル端末（fitbit）・アミラーゼ・血圧計・VASでの主観的評価を用いて自律神経や睡眠、心理的側面に与える改善効果を可視化することを目的とする。



## 調査の基本情報

調査実施主体	株式会社マクオリア
調査温泉地	田沢温泉（長野県上田市）
調査テーマ	湯治×産後ケア
連携専門機関	信州大学、スプリングラボ合同会社
調査時期	令和7年11月～令和7年12月
調査協力者	産後の女性（子同伴）8組
その他	助産師・保育士のサポートスタッフ4名

## 考察

**産後ケアの補完性**：育児技術の習得に寄る既存の産後ケアに対し、本モデルは「母親自身の身体機能の再生」に特化した独自の強みを持つ。

**今後の課題**：より深いリカバリーのためには2泊3日以上での連泊推奨や、事前のオンライン面談による信頼関係構築が、効果を最大化する鍵となる。

**社会的意義**：全国の温泉地での展開は、産後ケアの選択肢を広げると同時に、温泉地の新たな高付加価値ニーズ創出につながる。

## 調査結果のポイント

- **自律神経の安定**：参加者の過半数（8人中4人）で、自律神経の安定を示す指標が向上。
- **睡眠効率の維持・向上**：慣れない環境（第一夜効果）にも関わらず、4名で睡眠効率が改善・維持された。
- **ストレス低減の可視化**：アミラーゼ値の低下やVASスコア（主観的評価）において、幸福感・リラックス感の有意な向上が確認された。
- **高い満足度**：特に、久しぶりだという方が多かった「温浴」、そして「ママ同士の交流」と「プロによる託児」が、精神的な安心感に大きく寄与した。

[A] ウェアラブル計測（Fitbit）\_睡眠効率と自律神経の安定度の変動の数値表

ユーザーID	期間名	歩数	カロリー	安静時心拍数	RMSSD	睡眠効率	睡眠分数
001	Pre	7737.4	1885	66.4	20.9	90.1	399
	During	10371.5	2158.5	67	18.9	91.4	387
	Post	6072	1771.2	63	23.8	88.9	447.6
002	Pre	6413.6	1643.8	65.4	12.2	86	371.4
	During	7142	1715	66.5	11.6	87.5	282.5
	Post	5045.6	1563.6	64	12.4	91.4	249.4
003	Pre	1801	1509.5	66.5	12.7	89	509
	During	4592	1776	67.5	12.7	88.5	407.5
	Post	5000.8	1560.8	63.5	12.7	84.9	401.3
004	Pre	9664.6	2163.4	85	15.1	88.9	421.2
	During	8541.5	2172	89.5	14.4	90.8	422
	Post	7553.2	2023.2	87.6	14.4	87.9	441.2
005	Pre	4384.8	1992.4	65.2	19.8	87.8	342.5
	During	6664	2319	67	20.4	96.5	377
	Post	0	1467	-	-	-	-
006	Pre	6016.4	1847.6	60.4	24.1	89.2	454.6
	During	6781.5	1929	60.5	22.8	94.2	350.5
	Post	7815	1885	58	26.4	90	465.8
007	Pre	6912.4	2089	59.4	21	80.8	413
	During	9887	2205.5	58.5	21.6	80.3	415.5
	Post	10321	2231.6	57.8	23.1	79.5	400.8
010	Pre	2427.6	1631.4	60.3	26.5	90.9	461
	During	9942.5	2183	61.5	12.2	83.8	425.5
	Post	7391.2	2014.2	60.2	12.3	85.5	457.5

# 新・湯治の効果に関する協同モデル調査（令和7年度調査結果）

新・湯治

（滞在日数・プログラム別の新・湯治効果検証）

## 調査の目的・概要

- 目的：滞在日数別・プログラム別による湯治効果の違いを実証する調査
- 手法：湯治リゾート施設における日帰り～2泊以上の長期滞在客、及び湯治シェアハウスの在住者を対象に定点でマス調査を行い、日数別・プログラム別により分析を行う
  - ①生理・運動機能計測：血圧、脈拍、血管年齢、自律神経バランス、肉体疲労度、唾液アミラーゼ、長座位前屈
  - ②健康関連自己評価：VASスケールによる各種健康状態や自覚症状の自己評価



## 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	滞在日数別・プログラム別の新・湯治効果検証
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7年5月～令和8年1月、分析2月
調査協力者	湯治リゾート施設「七日一巡り」にて日帰り～3泊の滞在客及びシェアハウス在住者の約100名。

## 考察

● 温泉入浴での心身健康増進には、日帰りでも宿泊を伴う形でもいずれも効果が得られることが言える。また、2泊の滞在が血圧の低下やストレス軽減においては、日帰りよりも優位な効果を示したことから、その点においてPRに繋がる結果が出たと言える。

● 温泉・食以外にも目的に応じたプログラム設計により、ニーズに合わせた宿泊パッケージやツアーの造成が望まれる。

● 温泉を日常的に活用する在住者の追跡結果から、継続的な温泉利用が持続的な健康維持に寄与する可能性が示唆された。

## 調査結果のポイント

● 温泉入浴を核とした滞在プログラムは、日帰り・2泊でも効果が得られた。2泊以上の滞在が血圧の低下やストレス軽減において、日帰りよりも優位な効果を示した。

● 運動プログラムは身体的自覚症状（肩こり・腰痛）に、書道やアロマなどの文化体験は心理的ストレスや自律神経に作用する傾向が見られ、目的に応じたプログラム設計の有効性が示唆された。

生理・運動機能計測

健康関連自己評価

	日帰り (N=16)		
	前	後	差
収縮期血圧	118	114	-4.5
拡張期血圧	79	76	-3
脈拍数	72	72	0
血管年齢	49.4	48.9	-0.5
肉体疲労	62%	64%	1%
自律神経バランス	2.6	-1.6	-4.1
アミラーゼ活性	13	11	-2.1
長座位前屈	35.1	39.9	4.8

	2泊 (N=63)		
	前	後	差
収縮期血圧	120	113	-6.7
拡張期血圧	78.9	75.2	-3.7
脈拍数	72.0	75.2	3.2
血管年齢	47.7	47.3	-0.3
肉体疲労	59%	61%	2%
自律神経バランス	1.6	-0.7	-2.3
アミラーゼ活性	16.6	13.3	-3.3
長座位前屈	35.8	39.6	3.7

	前	後	差
	リラックス感	52	79
リフレッシュ感	45	80	35
肌のしっとり感	51	70	18
肌のさっぱり感	43	78	35
健康状態	60	75	16
幸福度	74	85	10
質の良い睡眠	57	89	33
全身のあたたまり	60	87	28
手足の冷え	34	9	-25
疲れ	66	33	-33
肩こり	63	30	-33
腰痛	45	22	-23
目の疲れ	66	41	-25
ストレス	51	21	-29

	前	後	差
	リラックス感	56	82
リフレッシュ感	48	83	35
肌のしっとり感	45	78	33
肌のさっぱり感	47	76	29
健康状態	54	78	24
幸福度	69	83	14
質の良い睡眠	53	79	26
全身のあたたまり	55	81	25
手足の冷え	49	27	-21
疲れ	71	37	-34
肩こり	74	40	-34
腰痛	52	29	-23
目の疲れ	74	40	-34
ストレス	52	27	-25

# 新・湯治の効果に関する協同モデル調査（令和7年度調査結果） （Awe（畏敬の念）体験を活かした新・湯治の可能性）

## 新・湯治

### 調査の目的・概要

目的: 本協同モデル調査は、西洋や中国を中心に、心理学や環境研究の分野で、自然や文化的な景観のなかで生じるAwe(畏敬の念)という感情が、人間の心身にさまざまな良い影響をもたらすことが報告されていることに着目し、Awe体験が「新・湯治」の効果を強化する要素として機能するかを検証する目的で実施した。

概要: 温泉入浴と地域資源の活用を組み込んだAwe温泉プログラムで1泊2日または日帰りツアーを開催し、参加者へのアンケート&ヒアリング調査(心理指標による測定)と唾液調査(生理指標による測定)を実施した。



### 調査の基本情報

調査実施主体	株式会社みらいハウスワークス
調査温泉地	秋保温泉（宮城県仙台市）
調査テーマ	Awe（畏敬の念）体験を活かした新・湯治の可能性
連携専門機関	東京都市大学・立教大学 秋保温泉ホテルニュー水戸屋
調査時期	令和7年12月13日～14日
調査協力者	首都圏からの宿泊者4名
その他	秋保温泉伝承千年の宿佐勘、秋保温泉旅館組合

### 考察

- ・通常の温泉旅行が「非日常→元の日常」に戻るのに対し、Aweプログラムでは「非日常→深まった日常」という質的に異なる到着点に導くことが示唆された。
- ・温泉地を単なる入浴施設ではなく、人の心身に働きかける「治癒的景観」として捉える枠組みが有効であることが確認された。
- ・Awe体験の視点を持った介在者の養成と、気づきの連鎖を支えるプログラム設計が今後の課題。

### 調査結果のポイント

#### ◆生理的ストレスの低減

プログラム開始前の1日目と終了時の2日目を比較して約4割（-38.9%）の生理的ストレスの低減がうかがえた。（参考として研究スタッフを含む9名を対象とした補足解析では統計的に有意であった）

#### ◆精神的健康度の改善と一定の持続

精神的健康度（WHO-5スコア）は約27%上昇し、改善がみられた。その後のフォローアップで1か月後の平均がピーク時からは低下したものの事前を上回る水準が維持されており、短期滞在で得られた効果が一定期間持続した可能性がうかがえた。

#### ◆知覚と価値観の変化を促す体験

インタビュー及びフォローアップ自由記述から、聞こえかたや見えかたが変化するという「知覚の変化」が複数の参加者で報告された。

