

愛知・蒲郡温泉「風の谷の庵」
びみかいしん
三橋美穂さん監修の快眠プラン「美味恢身～Sleep Retreat Mikawa～」
睡眠の日 9月3日提供を開始
スリープツーリズムの高まり、地元の文化・線香花火や三河木綿、華道、茶道などを楽しむ

愛知県・蒲郡温泉「風の谷の庵」(愛知県額田郡幸田町大字荻字遠峰)は、快眠セラピスト・睡眠環境プランナー：三橋美穂さん監修の快眠プラン「美味恢身～Sleep Retreat Mikawa～」を、睡眠の日9月3日(火)より提供を開始します。

■ 背景

良質な睡眠を得るための「スリープツーリズム」が世界的に注目されています。アメリカの経済紙 Forbes は、グランドビュー リサーチによるとスリープツーリズムの市場規模を世界全体で2022年に8,146億ドル以上(約120兆円)と評価され、2023年から2030年にかけて年平均成長率(CAGR)12.42%で拡大すると予想されています。風の谷の庵では、2014年5月から「快眠プラン」を提供しています。厚生労働省から発表されている「健康づくりのための睡眠ガイド2023」によると、「健康づくりのための睡眠指針2014」が策定され10年となります。

このほど、快眠プランの提供10周年の機会に、改めて三橋美穂さんに、今の時代に合わせて、この地に来て楽しめる地元の文化や産物を盛り込んだ快眠プランを企画しました。

びみかいしん

■ 美味恢身～Sleep Retreat Mikawa～プラン概要

快眠セラピスト・睡眠環境プランナー・三橋美穂さんから

“良質な睡眠をとるための旅行”スリープツーリズム”が世界で注目されています。自然が豊かな地で、三河ならではの体験をプランにしました。静かな時間と心地よい眠りをお楽しみください”

プロフィール

1万人以上の眠りの悩みを解決してきた睡眠のスペシャリスト。全国での講演活動のほか、寝具や快眠グッズのプロデュースも手がける。著書に『オトナ女子の不調と疲れに効く 眠りにいいこと100』(かんき出版)ほか多数。<https://sleeppeace.com/>



<快眠のための風の谷の庵でのおすすめの過ごし方例>

【料金】お一人様1泊2食2名様1室料金 ¥50,600円～(税サ込、入湯税150円別)

【内容】

15:00 チェックイン

16:30 軽めの入浴

頭を浴槽の縁に乗せながら、のんびり浮くような気持ちで浸かって旅の疲れを癒しましょう。肌当たりが柔らかく美肌効果が期待できるミストシャワーの心地よさも、ぜひご体感ください。

※入浴と食事のあいだは30分以上空け、入浴前後は水分補給を。



■報道関係者からのお問い合わせは■

海榮 RYOKANS 広報 松浦：080-5163-7732 田端：090-4189-5378 press@kaiei-ryokans.com

18:00 夕食

快眠効果のある食材を使用した料理を堪能。地産地消の会席料理、揚げたて御座敷天麩羅で音や目でもお愉しみください。就寝までに消化を終えていることが大切なので、早めの時間がおすすです。



20:30 しっかり入浴

温泉に15分くらい浸かりましょう。額が汗ばむくらい入浴で体温を上げると、その後、急激に下がるタイミングで眠気が訪れます。入浴後はバスローブで保温して、汗をかきながら20~30分かけて老廃物を排出すると疲れが癒されます。

21:30 線香花火(三河産)

三河は日本の花火発祥の地。徳川家康が三河にのみ火薬の製造を許し、その後、花火の製造技術へと変化していきました。線香花火に集中しているとマインドフルになり、心の平安をもたらします。



22:00 音楽・アロマ

アロマオイルや香、お好きな香りで心身をリラックス。リラクセーション音楽CDの貸出もしております。

22:30 就寝

<快眠アイテム>

【寝具】

「エアウィーヴ」・・・地元・幸田町で生産された高機能マットレスと枕。高反発で寝返りしやすく、トップアスリートにも愛用されている逸品です。

「高さが選べる枕」・・・羽毛・パイプを貸出しております。

「三河木綿のカーゼケット」・・・三河は綿織物発祥の地。ていねいに時間をかけて作る“和ざらし”ガーゼは、繊維に丸みがあるのが特長です。肌に直接触れるインナーケットとして極上の柔らかさをご体感ください。

【パジャマ】

「ガーゼのパジャマ」・・・傷の手当てに使われるガーゼは、柔らかくて吸湿性がよく蒸れにくいのが特長。パジャマにもピッタリな素材です。

【朗読CD】

「おやすみロジー 朗読CDブック」(三橋美穂 監修)・・・子どもがすぐに眠ると話題の寝かしつけ絵本を、プロの声優男女2名が朗読しました。お子さまにはもちろん、リラックスして眠りたい大人の方にもおすすめです。

【アイマスク】

「蒸気でホットアイマスク」・・・目元を温めて副交感神経のスイッチオン、心地よい眠りへ。

【アロマ】

ピローミストの貸し出しをしております。



■報道関係者からのお問い合わせは■

海榮 RYOKANS 広報 松浦：080-5163-7732 田端：090-4189-5378 press@kaiei-ryokans.com



【2日目】

6:00 起床・入浴

熱めの湯に3～5分浸かりましょう。朝は体温が低いので、入浴すると体温が上がって活動モードのスイッチが入ります。熱めのシャワーを浴びるのも効果的。

6:30 散歩

敷地内を軽く散歩。明るい光を浴びると体内時計がリセットされます。三河湾を一望できる展望台からの圧巻の眺めをお楽しみください。太陽光を浴びながらのウォーキングは、最高の快眠習慣です。



7:30 朝食

体内時計を整えるもう一つの鍵が朝食。胃腸が動くことと全身の体内時計が働きはじめ、一日をイキイキと過ごすことができます。健康的でバランスの取れた朝食で一日のエネルギー補給をしましょう。

11:00 チェックアウト

ゆっくりとお過ごしください。

【その他 おすすめサービス・習慣】

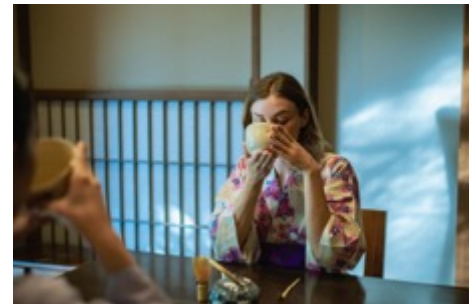
◎岩盤浴・ジャグジー(90分・定員2名・6,600円/予約制)

岩盤浴は身体の芯から発汗し、大量の汗と一緒に老廃物も排出。美容と健康によい温熱療法です。見晴らしのよいラグジュアリーな空間でのジャグジーを、岩盤浴とセットでぜひお楽しみください。ジャグジーのマッサージ効果で、美肌効果やリラククス効果も期待できます。

◎華道体験・茶道体験

(各3,300円/事前予約制)

気持ちを鎮め、非日常を味わえる体験です。



◎午後2時頃の昼寝

短時間の昼寝は、心身をリフレッシュさせる効果があります。50代までは15～20分、60代以降は20～30分がちょうどよい時間。昼寝は深い睡眠に入る前に起きるのがポイントです。長く寝すぎたり、午後3時以降にとると、夜の睡眠の質が下がるので気をつけましょう。

■報道関係者からのお問い合わせは■

海榮 RYOKANS 広報 松浦：080-5163-7732 田端：090-4189-5378 press@kaiei-ryokans.com

■ 森の中の隠れ家「風の谷の庵」概要

- ・所在地: 〒444-0115愛知県額田郡幸田町大字荻字遠峰10
TEL.0564-56-3030
- ・全9邸、全室露天風呂付き
- ・温泉情報: 泉質・低張性弱アルカリ性低温泉
- ・URL: <https://kazenotaninoiori.kaiei-ryokans.com/>
- ・Instagram: <https://www.instagram.com/kazenotaninoiori>

