

# タラソテラピー

「タラソテラピー」、あるいは「タラソ」と呼ばれることもあるこのワード、聞いたことはありますか？「実際にやったことがある！」という人は、まだまだ少ないのではないのでしょうか。美容と健康、両方の面から注目されるタラソテラピーを探ります。



## タラソテラピーとは？



### 1 歴史は？

古代ギリシャ・ローマ時代、戦争で負傷した兵士達が温海水で傷を癒したのが始まりといわれている。組織としては、1986年、フランスでのタラソテラピーセンターの発展に伴い、医師・科学者・タラソテラピー施設経営者などによって、タラソテラピー国際連盟が創立。さらに2008年、タラソテラピー国際連盟と、タラソテラピー国家労働組合とが合併し、「フランスタラソ」というひとつのユニットが誕生した。

### 2 どんなことをするの？

「テラピー」は、フランス語で「療法」、「タラソ」はギリシャ語で「海」。つまり「海洋療法」という意味になる。海沿いの施設で行われる海藻、海泥、海気といったミネラル塩が豊富な海水と海環境の恩恵をベースとした治療法のこと。海水の成分は羊水とほぼ同じ。体温に近い35℃前後の海水を利用し、その水に浮かぶハイドロセラピー療法は、あたかも母親の胎内に帰帰したような感覚を持つことができる。

### 3 日本で体験できるのは？

フランスをはじめとする、ヨーロッパでは一般的なタラソテラピー。日本にタラソテラピーが上陸して約20年…。国内最大規模の施設は愛知県の「タルゴ ラグーナ」。日本での本格的な施設第1号として有名なのは「タラサ志摩ホテル&リゾート」、そして星野リゾートが手がけたことで知られる高知県の「ウトコ オーベルジュ&スパ」にも注目。施設によりメニューは異なるが、いずれも宿泊施設を備えた本格的な造り。

## タラソテラピーの効能



### 1 運動効果

身体の調整には自ら体を動かす能動的なもの(体操・水泳・水中歩行)と、自ら動かさずに行う受動的なもの(パートナーによるストレッチやマッサージ)、瞑想によるリラクゼーションがある。タラソテラピーの運動といわれるものは、筋肉の緊張をゆるめたり、日常生活での快適な姿勢を保持するための身体調整がおもな目的である。海水の浮力・粘性・水圧を利用して、心身からリラックスできるといわれている。

### 2 栄養効果

海水中にはヨード、カリウムをはじめとする様々な微量元素が含まれている。また海水に入ることにより、新陳代謝を高めたり血行を促進する効果があるといわれている。海藻から作られたアルゴバックに使用する海藻ペーストには、同量の海水よりもさらに豊富なミネラル成分が含まれているとか。また、ほとんどの施設が、食事施設も備わる。栄養のバランスを考えた食事で、より健康への相乗効果を狙いたい。

### 3 休養効果

運動後の休養は、身体の機能を向上させるための運動と同じように重要。非日常的な空間で心身をリラックスした後は、ゆったりとした雰囲気の中で心身の調子を整える。クリマセラピー(気候療法)は、部屋を海水のミストで満たし、海洋性気候を再現した暗室内に横たわって、リラックスして過ごすトリートメント。海水による気管支の浄化や、自律神経のバランスを整える働きがあるといわれている。

## フランスタラソの現況



### 1 タラソとスパの違い

混同されがちなこの2つ。フランスでのタラソテラピーの利用者は、ただ単に癒しを求めるスパよりも、「医療または医療補助的治療を求めている」という調査結果がある。実際タラソは、医学的にも効果が実証されているとか。海の力を体内に取り込み、心身の不調を根本から整えてくれる健康法として、一般的にも浸透している。

### 2 施設分布

フランスでは各地方に特徴的なタラソテラピーがあるため、自分の症状と、「気候/季節/場所」を照らし合わせ選ぶ必要がある。フランスタラソと呼べるのは「天然海水を利用」「海沿いのロケーション」などの条件をクリアしている品質憲章に加入している施設のみ。各施設数は右記を参照。

7施設  
→活力を与える気候



22施設  
→強壯的気候

8施設  
→鎮静的気候

### 3 フランス社会における変遷

- 第1世代 → 当時はドクター・ルイのモデルに基づいた1960年以前に創立された海水による医療リハビリセンター
- 第2世代 → 1960年以降、医療的要素が減り、治療だけでなく癒しと喜びも
- 第3世代 → 1990年以降、ストレス症状や瘦身プログラムが加わり、ラグジュアリー概念もプラス。病院的イメージはなくなる

## これからのタラソテラピー

最近40代～60代男女の、タラソテラピー利用者が増加しているという。いずれの施設も料金は決して安くはなく、滞在した方がより効果を期待できるという点でもハードルは高い。しかし今後の高齢化社会を見据え、「予防医学・美容」という観点からさらに人気を集めていきそうな気配。ヨーロッパ人のタラソに対する認識は、日本でいう「湯治」のイメージに近い。海に囲まれた日本はタラソに絶好の地。日本人にとっての「温泉」のように、健康法としてタラソが浸透していく日も近いかもしれない。

