

盛岡、日光、鎌倉、京都、倉敷、男木島へひとり旅

昭和34年6月29日第三種郵便物認可 通巻934号
2023年4月26日発行(毎月1回26日発行) 定価917号

旅行読売

2023 **6**

行きたい旅が見つかる

定価 **750円**

ひとりって自由だ。

私だけの

ひとり旅

企画

ぐっすり眠れる
温泉宿10

企画

村井 美樹

私の旅かばん

連載

酒井 順子

私の初めてのひとり旅

進化系サウナも
ぞくぞく登場!

絶景
サウナ

写真：祇園白川(京都)

サウナブームが続き、新しい施設も続々誕生しています。

そこで「絶景」をキーワードに、

サウナも景色も両方楽しめる施設を紹介。

大海原や山並み、夜景などの絶景に背中を押され、

サウナが苦手な人もぜひ一度、訪ねてみてください。

特集

絶景サウナで

ととのう、癒やされる



知っておきたいサウナ用語

- **乾式サウナ**
高温で湿度が低く、乾燥したタイプ。一般的なサウナはおおむね乾式サウナ。ドライサウナとも呼ぶ。
- **湿式サウナ**
湿度が非常に高いサウナ室。温度はそれほど高くないが、湿度が高いため体に熱が伝わりやすい。スチームサウナ、ミストサウナとも呼ぶ。
- **塩サウナ**
湿度が高く低温のサウナ室内に、塩が置いてある。塩を体に塗りじつくりと汗をかくことで皮脂や老廃物が排出され、肌がスベスベになる。ダイエット効果も期待できる。
- **アイスサウナ**
氷点下まで冷やされたサウナ室。水風呂が苦手な人のクールダウンに用いられる。
- **サウナストーン**
サウナストーブの上に置かれた石。これを温めることでサウナ室の熱源にもなる。最近では、石ではなくセラミック製のものが普及している。
- **水風呂**
サウナで温まった体を冷やす水の風呂。水風呂の平均温度は15度〜18度程度。10度未満の水風呂を「シングル」と呼び、体が一気に冷却されるが刺激が強いので注意が必要。湖や川、海などを水風呂とする施設もある。
- **外気浴**
屋外の空気や光を浴びてリラックスすること。周囲の眺望が良いとさらに癒やされる。
- **ロウリュ**
熱したサウナストーンにアロマ水をかけ、蒸気を生かせること。体感温度が上がリ、発汗作用を促進。入浴者が自分で水をかけられる「セルフロウリュ」や、一定時間ごとに自動的に水がかかる「オートロウリュ」などがある。
- **アウフグース**
ロウリュで発生した蒸気を専門スタッフがタオルなどを用いておおぐパフォーマンス。サウナ室に熱気が広がり、熱波を直接浴びることで一気に発汗が促される。
- **テントサウナ**
耐熱性が高い布地のテント内にサウナストーブを設置したサウナ。高原や湖畔、海辺などさまざまな場所に設置できるのが魅力だ。
- **サウナハット**
高温・乾燥状態から頭部を守るためにかぶる帽子。頭部だけが熱くなるのを防ぎ、体全体を均等に温める効果もある。
- **サ飯／サウナ飯**
サウナを楽しんだ後に、施設内の食事処や周辺の飲食店で味わう食事。食事も含めてトータルに楽しむのがサウナ通とも言われる。



日本海の大海原が正面に

インドネシアのバリ島をテーマにした皆生温泉の日帰り温泉施設。目の前には日本海の大海原が広がり、刻々と表情を変える海面を眺めながら、サウナや温泉に入れる。サウナは高温の遠赤外線サウナと低温のミストサウナの2種。60％と90％の深さが異なる水風呂があるのも特徴。自家源泉をもち、中国地方最大級を誇る露天風呂や内風呂にかけ流す。エスニック料理が人気のレストランもある。

サウナ 4(男女入替制) / 48度、90度

水風呂 2(男女入替制) / 23度

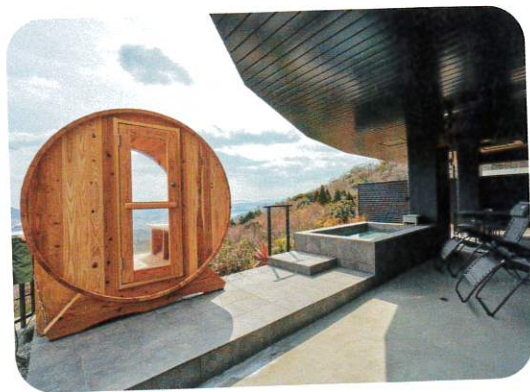
ほか設備 外気浴、内風呂、露天風呂など

☎0120-475-203

☎10時～24時 / 無休 ¥1480円(ビジネスホテルオーナー宿泊者は無料) 山陰線米子駅からバス25分、総合療育センター下車徒歩3分 / 山陰道米子南ICから7分。
住 米子市新開3-2-46

日帰り温泉オーシャン

●鳥取・米子市



1日1組限定のサウナ付き客室

播磨平野を見渡す広嶺山にたたずむホテル。昨年3月に新設された「TOTONOI」は、同ホテル唯一のサウナ付き客室。宮崎杉を使い、丸い樽の形をした純国産のバレルサウナからは姫路市街を一望。客室内にあるので、チェックアウトまで、何度も自由に入れる。家族やグループなど、客室最大定員の7人で宿泊すれば、1人1泊2食2万7000円～。宿泊者用ラウンジの飲み物、軽食なども料金に含まれる。

サウナ 1 / 90～100度

水風呂 1 / 12～15度

ほか設備 ロウリュ、外気浴、内風呂など

☎079-284-3010

☎15時～翌11時 / 火・水曜休(祝日・夏季・年末年始除く) ¥宿泊者のみ利用可 泊1泊2食3万7000円～ 山陽新幹線姫路駅から送迎バス20分(定時運行、要予約) / 播但連絡道花田ICから8分。住 姫路市広嶺山224-26

セトレハイランドヴィラ姫路

●兵庫・姫路市

有明海の湯

●佐賀・太良町

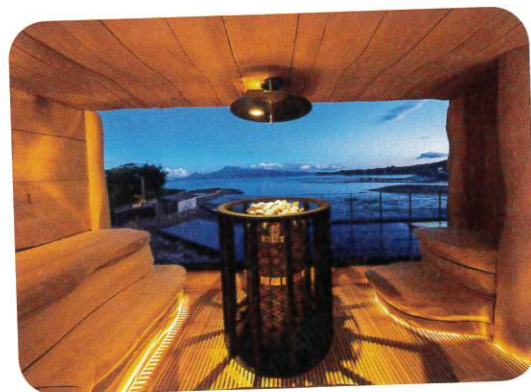
木材にまでこだわった2種のサウナ

リゾート旅館「太良嶽温泉 蟹御殿」の敷地内にある温泉施設で、昨年10月に新築リニューアル。有明海と普賢岳を望み、開放感が抜群だ。樹齢350年～400年のスプリースの無垢材を使い、木の造形が美しい「グラビティー(引力)サウナ」と身体的負担が少ない「グリッドサウナ」がある。立ったまま入れる水風呂には地下天然水を注ぐ。

サウナ 2(男女入れ替え制) / 80度、90度

水風呂 2(男女入れ替え制) / 16度、17度

ほか設備 ロウリュ、外気浴、内風呂など



☎0954-68-2260

☎8時～22時のうち2時間30分の5部制(日帰りの場合。宿泊者は15時～23時、6時～10時30分) / 無休 ¥3300円(2時間30分) 泊1泊2食2万9850円～ 長崎線肥前大浦駅からタクシー5分 / 長崎道武雄北方ICから42分。住 太良町大浦乙316-3