

## 《資料 タラソテラピーの活用について》

あまみ長寿・子宝プロジェクトでは、プロジェクトを群島全域において効果的に展開していくため、長寿・子宝のまちづくりや、食材や海洋資源、地域文化等の地域資源の活用方策の検討などのモデル事業を実施しています。

その一つに、奄美群島の温暖な海洋性気候や海に囲まれた自然環境を活用した健康づくりの場や新たな健康産業の創出を目的とした、奄美独特のタラソテラピーメニューの効果検証・開発があります。

### ●タラソテラピー (Thalasso Therapie) とは？

タラソテラピーとは、海水、海草、海洋性の気候など、海の全ての要素を活用しながら、人間の自然治癒力を高める自然療法のことで、タラサ（ギリシャ語で海）とセラピー（フランス語で治療）を語源とし、日本語では「海洋療法」と訳されています。



### ●タラソテラピーの効果は？

海水や海のリネラルをたっぷり含んだエアゾールは、体内の細胞の働きを活性化し、心身をよみがえらせ、生活習慣病予防をはじめ、ストレス解消や美容効果など、いろいろな効果が得られると言われています。

あまみ長寿・子宝プロジェクトの中でも、一定期間、海水プールを利用した水中運動を行った場合 の効果を検証し、次のような結果が得られました。

- ① 皮膚のかゆみ、胃腸の調子、関節痛、動悸・息切れなどの多様な不定愁訴の改善
- ② 全身持久力（最大酸素摂取量）の改善
- ③ 糖代謝異常等の改善

### ●タラソテラピーの可能性は？

#### ◎ 住民の健康増進に貢献

高齢化が進む中、寝たきりの予防は最大の関心事となっており、そのような中で重要となっているのは、治療や介護を必要としない予防活動です。タラソテラピーを実践することにより、各人に合った体力づくりが、海洋性気候の作用の中で、無理なく、効果的に、楽しみながらことができます。このことは、幅広い世代の住民の健康増進、介護予防に有効であるとともに、ひいては医療費の適正化を図る具体的な対策としても期待できます。

#### ◎ ヘルスツーリズムでの活用

最近の観光ニーズは、「見る」観光から「体験する」観光へ変化しているとともに、観光客は癒しや健康という言葉に高い関心を寄せています。また、ヘルスツーリズムと呼ばれる健康増進等を目的とした観光が注目を集めています。そこで、奄美群島の豊かな自然環境の中で、癒されながら健康づくりを体験できるタラソテラピーは、奄美群島の観光振興を図る上では不可欠な資源の一つといえます。