

長湯一の高台に立つ宿 宿房翡翠之庄 The Kingfisher resort



和風リビングのある「野上の棟」は宮大工が手がけたメゾネット型。客室はそれぞれ意匠が異なる



美食家ならば丘の上のこちらの宿へ。自然をうまく取り込んだ落ち着いた空間は、大分県内の7人の棟梁が手がけたもの。料理は直入の湧水で育ったエノハ(ヤマメ)や豊後(ぶんご)牛をはじめ、自家農園の地野菜やハーブ、平飼卵など食材からこだわっている。男女別浴場のほか3つの貸切風呂、2つの貸切露天風呂で茶褐色の温泉が楽しめる。

■住所:大分県竹田市直入町大字長湯7443-1
■TEL:0974-75-2300 ■13室
■料金:1泊2食18,850円~(消費税・入湯税込)

離れでゆったり滞在も クアパーク長湯



2階には39~40℃の源泉かけ流しの浴室がある



併設した宿泊コテージは全室ウッドデッキ付き。世界的建築家の坂茂氏による設計で、自然のままの木目を生かした空間にベッドやテーブルを備える。“現代湯治”を標榜する宿なのでシングル用の客室があり、一人でも宿泊可能。夕食はクアレストランでとれるほか、バーベキュー、客室に持ち込む弁当の提供も行っている。

■住所:大分県竹田市直入町大字長湯3041-1
■TEL:0974-64-1444 ■16室(シングル2棟4室、ツイン12室)
■料金:1泊2食18,150円~、シングル16,150円~
(消費税・入湯税込) ※料金は2021年5月時点



①クアパーク長湯のパーデゾーンにある「歩き湯」は長さ50m。奥に進むにつれて浅くなり、一番奥に寝湯がある

②短い4本の丸太が支え合うレシプロカル構造(相互依存構造)の特徴的な形の屋根。クアパーク・ホテル共に坂茂氏の設計



野添ちかこの

温泉場 虎の巻

Vol.14 長湯温泉 (大分県)

温泉で歩いて
血管から若返る

「人は血管とともに老いる」という。ならば、血管をしなやかに保ち、血流アップを図れば健康長寿も叶うはず。人生100年時代、大分県・長湯温泉に2019年オープンした「クアパーク長湯」では一歩先に行く健康づくりを行っている。

一流建築家が手がけた本物の癒やし空間

プレゼント情報 5名様♪
重炭酸イオンの入浴剤
「長湯ホットタブ」1袋



長湯温泉の効果をご家庭でも

巻末のアンケートにご記入の上、ご応募ください

「飲んで効き長湯して利く長湯のお湯は心臓胃腸に血の薬」と讃えられた長湯温泉。くじゅう連山の山麓、温泉街を流れる芹川の中洲には野生のクレソンが茂り、野鳥が遊ぶ。日本の原風景ともいえる、のどかな景色である。

「この辺りでは井戸を掘る方が難しく、どこでも温泉が湧いている。子ども頃は真湯の風呂に入ったことがなかった」そう話すのは、33年に渡って院内の温泉で治療を行う伊藤医院の伊藤恭先生。長湯温泉は芹川沿いの野天風呂「ガニ湯」④、シャランパンのような炭酸泉が自慢の「ラムネ温泉館」、飲泉所を併せもつレトロな共同浴場「御前湯」などシンボリックな施設のほか、1000〜2000円で入れる小さな立ち寄り湯がいくつも点在する湯めぐり天国だ。

ただ浸かるだけでも健康に一步近づけそうだが、ドイツの温泉保養施設をイメージした「クアパーク長湯」①②は温泉の中でウォーキングやエクササイズなどの運動ができる。水着で入るパーデゾーンは温度の異なる4本の源泉をミックスし、体温と同程度の36〜37℃のにがり湯が満たされている。そのすべてが100%源泉かけ流しなのは温泉が当たり前に湧くこの地ならではの。水の粘性による抵抗があるため、歩き湯を3往復もするとかなり疲れる。普段は使わない筋肉を動かすし、ぬる湯によって副交感神経が刺激されたのかぐっすり眠れた。

伊藤先生によると「長湯の温泉は高濃度の炭酸ガスを含んでいるため、皮膚に気泡がつかなくても血管拡張作用・血流アップの効果が高い」という。炭酸ガスの分子が毛細血管にまで入り込んで微小循環が改善するそうだ。

2017年、長湯温泉は厚生労働省の「温泉利用型健康増進施設」に認定された。温泉療法医の指示のもとで1カ月に7日以上以上の温泉療養を行った場合、往復の交通費と施設利用料が医療費控除の対象となる。賢く、お得に健康づくりをするのにつけて温泉なのである。

Profile CHIKAKO NOZOE

旅行作家 野添ちかこ
観光の専門紙記者を経て、2006年からフリーで活動を開始。NIKKEIプラス1(日本経済新聞社)「湯の心旅」、トレたび(交通新聞社)などで温泉記事を連載中。著書に「千葉の湯めぐり」。3つ星温泉ソムリエ、温泉利用指導者(厚生労働省認定)、宿のミカタプロジェクトチーフ・アドバイザー。



立ち寄りスポット

クアパーク長湯から車で約10分。七里田温泉下湯は銀色の気泡がつくことから「ラムネの湯」と呼ばれる

シュワシュワの泡に包まれる 七里田温泉 下湯(ラムネの湯)

パチパチと音を立てる炭酸ガスの泡が全身を包む。その泡つきは「長湯温泉のラムネ温泉館以上?!」との噂もある立ち寄り湯。じっくりと体に温泉成分を浸透させるためにも、ぬるめの湯に30分以上は浸かりたい。
■時間:9時~21時(最終受付20時30分) ■料金:500円
■七里田温泉館 TEL:0974-77-2686



伊藤医院の伊藤恭先生。温泉療法医として症状に応じた入浴方法を指示してくれる



芹川沿いにあるガニ湯。無料で入れる野天風呂