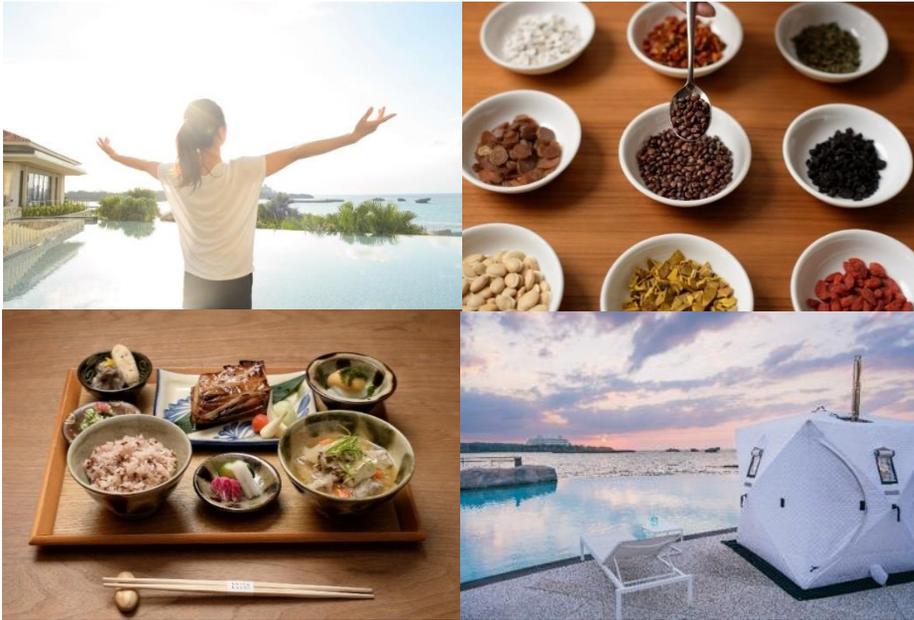


## ハイアット リージェンシー 瀬良垣アイランド 沖縄にて 2泊3日「腸活・ととのい旅 ～Deep Care～」を1月8日に提供 一日一食の漢方プチ断食で心身と腸をリセット！



ハイアット リージェンシー 瀬良垣アイランド 沖縄（総支配人：村尾 茂樹）は漢方プチ断食を体験する宿泊プラン「腸活・ととのい旅 ～Deep Care～」を1月8日(土)～10日(月)の2泊3日でご提供いたします。

東洋医学や自然療法をもとにファスティング（断食）など様々なプログラムを提供する医療者チーム『Self Care Pharmacy』と連携し、腸内環境を整える『腸活』を体感できるプログラムです。

新型コロナウイルスの影響で心身の健康や免疫力向上への関心が高まる中、沖縄の自然溢れる空間で、ウェルネスな新しいホテルステイをご提案します。

### 「腸活・ととのい旅 ～Deep Care～」について

「腸活」とは、腸内環境を整えながら健康的な身体づくりをめざすこと全般を指します。コロナ禍においてはステイホームが続き、日々のストレス、過食、偏食などで、胃腸の不調を感じている方も少なくないはず。今回のプランで行う「プチ断食」では、一日一食で昼食に沖縄産食材や自然の恵みをしっかりと味わい、朝食と夕食にはお味噌汁やスープをお召し上がりいただきます。

消化器官を一定の時間休ませ、消化に必要なエネルギーを代謝や排泄に使うことで、本来の身体の働きを取り戻し、身体に備わる自浄作用「オートファジー」が働きやすい状態を作ります。腸を整え、元気にすることで、免疫力アップ、有害物質の排出、心の安息、身体の健康のサポートなど、様々なメリットが期待できます。個人でのファスティングが心配な方や、沖縄ならではの体験を楽しみたい方にもおすすめのプランです。

今回の宿泊プランの期間中は、Self Care Pharmacyとの連携のもと、薬剤師による漢方カウンセリング、鍼灸師による施術、空腹時間をサポートする7種類の漢方やナチュラルメディスンの提供、メディテーションの指導が含まれており、お一人おひとりの状態に合わせたトータルケアを実現します。また今回は陰陽五行の「火」と「水」をテーマに、交感神経と副交感神経のバランスに着目し、自律神経を整えるアクティビティとして、海水プールを水風呂として利用するアウトドアサウナを体験していただきます。

海に囲まれた自然豊かな瀬良垣島で、おだやかな潮風、ゆるやかな波のリズムに身をゆだね、リラックスした状態でご自身と向き合い、心身をととのえる時間を作ってはいかがでしょうか。

## 「腸活・ととのい旅」滞在スケジュール（2泊3日）

※状況によってスケジュールが変わる場合がございます

### ●DAY1

14:00チェックイン。その後昼食として、沖縄野菜たっぷりの和食御膳をお召し上がりいただきます。夕方にオリエンテーションを行い、メディテーションについてのアドバイスをいたします。夜はスープをご用意し、日中は各自のスケジュールに合わせながら、内側からのケアとして、選びぬかれた漢方やナチュラルメディスンなどをお試しいたできます。自由時間には屋外プールエリアやビーチをゆっくり散歩し、穏やかな海のリズムを感じていただけます。



薬剤師・井上先生のカウンセリング

### ●DAY2

朝夕はスープと味噌汁、お昼にパワーサラダをお召し上がりいただきます。自由時間には、漢方カウンセリングと経絡治療（鍼による治療法）をご提供します（合計約2時間）。また、16:30より、海を目の前にしたアウトドアサウナをお楽しみいただけます。



沖縄野菜（イメージ）

### ●DAY3

前日までの事前準備を終え、朝に薬膳スープによる腸内洗浄を行います。宿便が取り除かれ、チェックアウトの時にはスッキリしていただけるはずです。

## 宿泊プラン概要・予約方法について

- 名称：腸活・ととのい旅 ～Deep Care～
- 宿泊日：2022年1月8日（土）～1月10日（月・祝日）※予約受付中
- 内容：
  - スタンダードツインでの宿泊（2泊3日）
  - 食事（ランチ2回、スープもしくは味噌汁3回、薬膳スープ1回、漢方／ナチュラルメディスン）
  - 漢方カウンセリング、経絡治療
  - プールサイドでのアウトドアサウナ体験
  - オリエンテーション、メディテーション、東洋医学の基礎知識
- 料金：2泊3日
 

1室1名おひとり様	¥98,000
1室2名おひとり様	¥81,000

※上記はスタンダードルームでのご宿泊です  
（追加料金にて、他のお部屋タイプでのご予約も承ります）  
※税金・サービス料込みのご料金になります  
※内容は状況に応じて変更となる場合がございます  
※到着日の3日前よりお取消し料が発生いたします

■ご予約方法：下記のご予約リクエストフォームもしくは右のQRコードにアクセスしてお申し込みください。  
<https://forms.gle/XUBQD4L7SaBnt7Ed7>



■今後の予定：下記の日程にて「腸活・ととのい旅 ～Deep Care～」を2泊3日で開催予定です。ご興味のある方は、ご予約・お問い合わせください。※5室以上で催行となります

2月18日（金）～20日（日） <https://forms.gle/Zhq1iacMj3eGdQDG7>  
4月22日（金）～24日（日） <https://forms.gle/5E8FZ5iqMjgXRDUy7>

■問い合わせ：ハイアットリージェンシー 瀬良垣アイランド 沖縄 okaro-marcom@hyatt.com  
Self Care Pharmacy selfcare.pharmacy@gmail.com



ハイアットリージェンシー 瀬良垣アイランド 沖縄

## 滞在中の体験について

### ■ 漢方カウンセリング・経絡治療

本プランの滞在中、薬剤師の井上奈美先生が、客室にてお一人おひとりと漢方カウンセリングを1時間程度行い、その方に合った漢方薬を約300種類の中から選びます。また、体が教えるサインを繋ぎ合わせ、ご自身のお身体の状態の気づきを促します。この気づきをもとに日常に戻っても維持できるセルフケアについてご一緒に考えます。

漢方カウンセリングで内側のケアを行った後は、外側からのケアとして、鍼灸師の若林史恵先生が約1時間施術を行い、その方にあった経穴（ツボ）に優しく刺激を与え、さまざまな身体の悩みにお応えします。

さらにメディテーションの方法についてアドバイスします。朝と夜にメディテーションを行っていただくことで、ご自分と向き合い、この時間をきっかけに、ご自分の治癒力を高めていただきます。

### ■ お食事

滞在中は昼食を中心にしたメニューをご提供いたします。

1日目：御膳

栄養豊富な長命草や苦菜、ミネラルたっぷりの海ぶどう、天然醸造のうっちゃん(ウコン)味噌を使ったあぐー豚汁、石垣島産赤米など、沖縄食材をふんだんに使った料理の数々を御膳にご用意いたします。

2日目：パワーサラダ

ビタミンやミネラルたっぷりの野菜に穀物やナッツ類が加わったサラダに、お好みでグリルチキン、サーモン、海老、チーズなどのタンパク質豊富な食材をトッピングいただけます。一品で栄養素を満遍なく摂取できるサラダです。

朝・夕：胃腸に負担をかけないよう、朝と夕にはスープや味噌汁をお召し上がりいただけます。

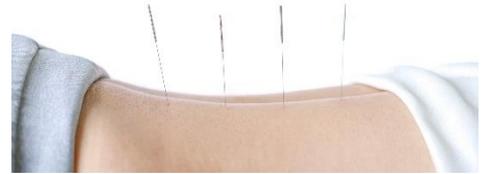
日中：7種類の漢方・ナチュラルメディスンを1時間おきを目安に摂取いただけます。

### ■ アウトドアサウナ体験について

ご滞在2日目に約1時間、プールサイドにてアウトドアサウナを楽しんでいただけます。テントの中でサウナの熱を感じ、ご自身の内面と向き合った後は、海水を使ったプールを水風呂として利用いただけます。海と一体となったかのような最高の「ととのい」を味わえるのは、ここでしかできない体験です。

※悪天候の場合、アウトドアサウナは中止になる場合がございます。予めご了承ください。

その他、腸活プランのお勧めオプションとして、スパ「はなり」ではボディトリートメント「琉球コンプレス」(60分¥19,888)をご用意しております。沖縄産の月桃をたっぷりと使用したハーブボールを人肌に蒸し、お腹を中心として全身に押し当てながら、オイルでマッサージします。血の巡りを促し、心身の温まりを感じていただけます。



経絡治療のイメージ



あぐー豚汁



パワーサラダ



アウトドアサウナ

### <Self Care Pharmacy について>

自然と人間が調和するあらゆるライフスタイルのために、講座、ファスティングなどのリトリート、オンライン漢方薬局、オンラインスクール、ウェルネスに関する企業コンサルティングなどを行っています。

<https://www.selfcare-pharmacy.com>

#### ■ 薬剤師・井上奈美先生（漢方・ナチュラルメディスン）

幼少期からすぐに体調を崩してしまう背景から、ナチュラルメディスンに辿り着き、Self Care Pharmacy を設立。漢方薬や食養生を中心としながら、フラワーエッセンス、メディカルアロマ、ホメオパシー、鉱物医薬品など自然との調和の中から生まれたナチュラルメディスン全般を使用しその助けを得ながら、ひとり一人の内側の声に耳を澄ましご、ご自身で心と身体をケアしていくサポートをしている。アントロポゾフィーに基づく薬剤師協会 理事、上海中医学大学在籍、キネシオロジーなど。



#### ■ 鍼灸師・若林史恵先生（鍼灸・ボディケア）

ダンスドリルチームにて国内、海外の大会に出場しインストラクターを経験。身体のメンテナンスを受けている中で、ボディケアに興味を持ち鍼灸の道へと進む。ロミロミ・マナヒーリング、女性ホルモン・子宮に着目したエステティックヒーリングを学び、西洋医学の薬では改善できなかった自らの子宮の不調を克服。2007年女性専用サロン、鍼灸治療室を開業。



#### ■ 医師・岡野寛先生（東洋医学・産業医）

予防の大切さを知り東洋医学を幅広く学ぶ。延べ約10万人に及ぶ脈診の診察経験から、数字には見えない未病が見えてきた。元気を補い未病を治す方法を啓蒙している。病は気から、こころから。「こころ」を立体的に表現し自ら浄化を図る「こころの立体モデル」を考案研究している。産業医、心療内科、リハビリ、経絡治療（鍼灸）、健康経営アドバイザー。



### <ハイアット リージェンシー 瀬良垣アイランド 沖縄について>

ハイアットリージェンシー瀬良垣アイランド沖縄は、沖縄本島屈指のリゾートである恩納村の美しい海に囲まれた瀬良垣島と、沖縄本島が一本の橋で繋がりひとつのリゾートを構成する、ユニークなロケーションを特徴としたリゾートホテルです。「元気になるホテル」として、身体と心に元気が満たされるリゾート体験を満喫ください。詳しくはホテルの公式サイト（[hyattregencyseragaki.jp](https://www.hyattregencyseragaki.jp)、右記QRコード）もしくはFacebook（<https://www.facebook.com/HyattRegencySeragaki/>）Instagram（<https://www.instagram.com/hyattregencyseragaki/>）をご確認ください。



### <安心してご利用いただくためにーグローバル基準の感染症対策>

当ホテルではお客様と従業員の安全と安心のため、ハイアットグループの新衛生基準となる「グローバルケア&クリーン」対策に沿って、様々な新型コロナウイルス感染症に対する予防対策を講じています。

ハイアットグループ「グローバルケア&クリーン」対策：<https://www.hyatt.com/ja-JP/info/global-care-and-cleanliness-commitment>