



チバソムとズラル・ウェルネスリゾートのドクターより これからの旅行



世界中で新型コロナウイルスに対する制限が緩和され、日本でも9月7日からワクチン3回接種者は帰国時のPCR検査が免除されました。そして、コロナ禍を経た今、旅行はもはや単に楽しむだけのものではありません。Global Wellness Instituteによると、「目的こそが今後の旅の姿」と言われています。目的ある旅行では、より深く特別な体験が叶い、自分自身、家族、そしてより広いコミュニティとつながることができるでしょう。

<最新の旅行トレンド>

DR. JASON CULP（チバソム自然療法部門の研究開発ダイレクター）による今後の旅行における重要性や目的の傾向をご案内します。

家族の絆

肯定的な記憶は、共有された経験の周りに構築され、家族や友人との旅行は強い絆を育みます。世代を超えた旅行は、家族全員の絆を強化し、精神的、感情的、社会的幸福を促進します。チバソムでは、家族の絆の重要性に注視し、チバソムが運営するカタールのズラル・ウェルネスリゾートでは家族向けのスペース、施設、体験を提供し、あらゆる年齢層の健康を向上させています。

Chiva-Som International Health Resorts Co., Ltd.

Hua Hin: 73/4-6 Soi Moo Baan Nong Kae, Phet Kasem Road, Nong Kae, Hua Hin,
Prachuap Khiri Khan 77110, Thailand

T +66 (0) 32 536 536, F +66 (0) 32 511 154 www.chivasom.com



目的の再定義

過去 2 年間は挑戦と苦勞の連続であり、多くの方が自分の目標、優先順位、人生の意味について疑問を抱いていました。そして今、新しい目的を求めています。ウェルネス業界は、再定義と再構築に導くさまざまなリトリートを提供しています。瞑想し、静かに熟考し、計画を立てる時間が、人生にとって必要なものと新たな目的を見つける助けとなるでしょう。

再生ツーリズム

環境を保護し、目的地への悪影響を防ぐための取り組み「エコツーリズム」にも注目されてきましたが、最新トレンドは、悪影響を防ぐだけでなく、訪れた環境や地域社会にプラスの影響を与えるリジエネラティブ（再生）ツーリズムに移行しています。チバソムはホアヒンのマングローブ再生プロジェクトを主導しており、海洋生物にとっての安全な繁殖地、地域には洪水による災害を防ぐ機能を提供しています。チバソムの多くのゲストが、環境活動として森林の清掃および植樹に参加しています。

自然の重要性

コロナ禍で肉体、精神両方における健康の重要性を誰しも学びました。森の散歩は炎症を抑え、血圧を下げます。土壌のマイクロバイオームは、私たち自身の内部の微生物生態系に影響を与え、健康な免疫機能を促進することができます。日光に当たれば、ビタミン D が生成され、気分が高まり睡眠サイクルが調整されます。このように自然から受ける健康への恩恵は今後ますます重要視されてゆくでしょう。

<旅行中に留意すること>

DR. RUBIA AFZA SHARIFF (ズラル・ウェルネスリゾートのヘルス&ウェルネス・アドバイザー)からは、今後の旅行への注意点をアドバイスします。

体内時計の調整

体が旅行先の時間に慣れるには時間がかかります。日光に当たり、メラトニンを増やすことで睡眠を助け、体内時計の調整をスムーズにします。

水分補給を

水分補給は、デトックスだけでなく、健康を維持する多くの重要なシステムと機能にも不可欠です。

Chiva-Som International Health Resorts Co., Ltd.

Hua Hin: 73/4-6 Soi Moo Baan Nong Kae, Phet Kasem Road, Nong Kae, Hua Hin,
Prachuap Khiri Khan 77110, Thailand

T +66 (0) 32 536 536, F +66 (0) 32 511 154 www.chivasom.com



免疫力を高める

長時間のフライト後は、ビタミンが豊富な食品を多く取り免疫力を高めましょう。

エクササイズ

軽い運動をして、気分と健康を高めるエンドルフィンの分泌を促しましょう。

カフェイン摂取量を減らす

カフェインは睡眠サイクルを乱すので、特に時差ボケをしているときはカフェイン摂取を控えましょう。

ABOUT CHIVA-SOM <https://www.chivasom.com>

タイ、バンコクから車で3時間のリゾート地ホアヒンにある世界有数のデスティネーションスパ「チバソム・インターナショナル・ヘルスリゾート」は創業以来26年に渡りウェルネスリゾートのパイオニアとして数々の受賞歴に輝いています。新型コロナウイルス感染症の蔓延で海外渡航が困難な現在は、オンラインを通じて体験型のウェルネスサービスやデジタルコンテンツを発信しています。3月末カタールに、姉妹プロパティ「ズラル・ウェルネスリゾート by チバソム」がオープンしました。

8 2022

Chiva-Som International Health Resorts Co., Ltd.

Hua Hin: 73/4-6 Soi Moo Baan Nong Kae, Phet Kasem Road, Nong Kae, Hua Hin,
Prachuap Khiri Khan 77110, Thailand

T +66 (0) 32 536 536, F +66 (0) 32 511 154 www.chivasom.com