



チバソム ホアヒン

タイ伝統医学に根差した、ホリスティック・ウェルビーイング



2026 年 1 月

チバソム ホアヒンはタイの文化と癒しの遺産への揺るぎない敬意を示し、タイ伝統医学（Traditional Thai Medicine：TTM）をウェルネスの指針とするコンセプトとし、ゲストへ提供してきました。

2,500 年以上の歴史を持つタイ伝統医学は、身体・心・環境の調和を重んじるホリスティックな治療体系です。チバソムでは開業当初からこの考え方を取り入れており、タイ伝統医学は身体的・精神的・感情的な健康のバランスを整える統合的アプローチの中核を成しています。治療的なボディワーク、身体の動きを重視したトレーニング、ハーブ療法といった伝統的な施術は、タイが誇る土着の叡智を継承する、経験豊かな認定タイ伝統医学プラクティショナーによって提供されています。

自然のリズムや季節の移ろいと深く呼応するタイ伝統医学の思想は、チバソムの運営哲学にも色濃く反映されています。それは、「個人のウェルビーイングと地球の健やかさは切り離せない」という信念。1995 年の開業以来、チバソムは統合医療やパーソナライズド・ウェルネスの分野で新たな基準を築いてきただけでなく、個人や社会、そして自然環境への配慮を重視した責任ある取り組みにおいても、国際的な評価を得てきました。

タイ伝統医学は、アーユルヴェーダや中医学の影響を受けながらも、季節のリズム、環境の影響、自然由来の療法を重視する点で、明確にタイ独自の発展を遂げてきました。現在もタイの医療およびウェルネスの現場に自然に溶け込みながら実践されています。その中心にあるのが、地（Earth）・水（Water）・風（Wind）・火（Fire）の「四大元素（Dhatu）」の概念です。これらの元素は、個々の体質、健康状態、感情のバランスに影響を与え、調和が保たれることで、自然な活力とウェルビーイングをもたらします。



2026 年を通じて、チバソムでは四半期ごとにひとつの元素に焦点を当て、トリートメント、グループアクティビティ、ムーブメント、栄養、カルチャー体験に至るまで、ウェルネス全体のテーマとして展開します。

また、シニアタイ伝統医学プラクティショナー兼ホリスティックセラピストのチャナンチダー・バンイアムのガイドによる、隔週開催の無料セッション「タイ・ウィスダム・フォー・エレメント・バランス」にも参加可能です。スパトリートメント、フィットネス、栄養、日々の習慣、休息、ライフスタイルにおいて、元素のバランスをどのように取り入れるかを探っていきます。さらに一年を通じて、タイマッサージや、温めたハーブボールで関節の緊張を和らげ、血行を促進し、元素の調和を支える「トラディショナル・タイ・ハーバル・ジョイント・ポルトリース」など、タイ伝統医学に基づく施術も提供します。



左上から：ニューロマスキュラー・エクササイズ／チネイザン／H2O ボディ・コンプレックス／タイボクシング

火 (Dhatu Fai) | 2026 年 1 月～3 月

一年の始まりは、「変容」を司る 火 (Dhatu Fai) の元素からスタートします。火は、体温、消化、代謝、そして感情の強さを担い、食事や経験をエネルギーへと変換する役割を果たします。バランスが取れている状態では、健やかな消化、安定したエネルギー、明晰な感情をもたらしますが、過剰または不足すると、炎症、疲労、苛立ち、消化不良、バーンアウトといった形で現れることがあります。

第 1 四半期におけるチバソムのプログラムは、火のエネルギーを穏やかに活性化し、代謝と再生をサポートするよう設計されています。

1 月から 3 月にかけては、無料のトークセッション「バランス・インナー・フェイアー」も開催。滞在に含まれる 1 日 3 食のウェルネス・キュージーヌも、火の元素をサポートする内容となっています。焼く、グリルする、ローストするといった調理法やフレッシュサラダを中心に、酸味やほどよいスパイスを効かせた料理で消化と代謝を促進します。カレー風味のアーモンドソースとキュウリのレ



リッシュを添えた「サテー・トウフ・スキューワー」や、スパイシーなタマリンドソースを合わせたグリルプロテインの「ナムトック」などが代表的です。循環とバランスを整えるローゼルティー、代謝と消化を助けるゴーヤショットも提供されます。

4月から6月は、身体内の動きや伝達を司る 風（Wind）の元素に焦点を当てます。呼吸、エネルギー循環、神経系の働きに関わり、精神的な明晰さや適応力、感情の反応性と深く結びついています。7月から9月は、水（Water）の元素をテーマに展開。身体を潤し、冷やし、臓器や組織の円滑な機能を支える体液すべてを象徴します。10月から12月は、身体の構造と安定を司る 地（Earth）の元素で一年を締めくくります。地は、身体の質量、強さ、回復力、姿勢や動きを支える力を象徴します。

2026 年 早期予約特典

120 日前までの予約（3 泊から）：20%オフ

90～119 日前までの予約（5 泊から）：15%オフ

詳細・予約は[こちら](#)をご覧ください。

ABOUT CHIVA-SOM, HUA HIN

1995 年の創業以来、ウェルネスのパイオニアとして世界に名を馳せるチバソムは、革新的な取り組みで世界的に高く評価されています。チバソムが誇るマインド、ボディ、スピリットの調和をもたらすイノベティブでホリスティックなアプローチは、タイ王国ホアヒンに位置するフラッグシップリゾートのほか、チバソムファミリーの最新プロパティ、カタールのアルルワイにオープンした「ズラル・ウェルネスリゾート by チバソム」でもお楽しみいただけます。

ゲスト一人ひとりに合わせた最適なウェルネス体験は、チバソムの神髄です。チバソムは、地域固有の伝統とエビデンスに基づくウェルネス療法のユニークなシナジーを活用し、ライフスタイルの変革のためにパーソナライズされたウェルネスの旅をゲストと共に進みます。チバソムならではの心からのおもてなしでゲストのモチベーションを上げ、高い専門性とホスピタリティを備えたスタッフがサポートします。新しいズラル・ウェルネスリゾートでは、ファミリー向けのプログラムも提供しています。

チバソムのウェルネスに対する真摯な取り組みは、同ブランドが行う全ての活動の核心であり、教育機会の提供や地球規模の持続可能性に関するイニシアティブへの参画など、より広範囲なコミュニティにまで拡大しています。

チバソム、ホアヒン詳細は www.chivasom.com をご覧ください。

ご予約・お問い合わせ：

チバソム・コンシューマーサービス 03-3403-5355 / c_service@kentosnetwork.co.jp