



一年を通じて澄み切った空気が心地よく、遊歩道を散策したり、カフェやレストランでゆっくりした時間が楽しめます。スキージーズン以外の時期は芝生広場で自由に過ごすこともできます。身体に負担の少ないやわらかな芝生の上を歩いたり、ゴロンと寝転んでみたり、エクササイズで脳と身体を休めるためには最適な場所です。

おごと温泉の足湯でほっこり

びわ湖バレイでのお楽しみや歩き疲れたあとは、おごと温泉の足湯でゆっくりくつろぐのがおすすめです。

おごと温泉は1200年の昔、比叡山の伝教大師、最澄によって開湯された歴史ある名湯。そのお湯を無料の足湯で気軽に体感できるのが161号線沿いに



ブッフェレストラン食事

ある「おごと温泉観光公園」です。敷地内にはカフェや物産店があり、建物に隣接した屋根付きの足湯スポットで休憩することができます。

泉質はアルカリ性単純温泉、効能は神経痛や筋肉痛、関節のこわばりや疲労回復、美肌効果などが期待できます。無色透明のお湯は少しぬるめで、ゆつくりつかるにはちょうど良い湯かげんです。末端の足先から全身へと血行が促進され、身体全体がポカポカと温まってきます。

非日常の琵琶湖の絶景を楽しみ、温泉でほっこりくつろぐ、滋賀ならではの頭寒足熱ウォークをぜひ体感してください。

【ウォーキングによる身体への反応(市販血圧計)】

Aさん(男性)
●出発前 血圧高116低72 ●出発後 血圧高108低75
びわ湖バレイはスキーでよく来ていた場所です。今回は琵琶湖の美しさを改めて実感しました。最後に足湯でゆつくり温まったことで足が軽くなり楽になりました!

Bさん(女性)
●出発前 血圧高176低115 ●出発後 血圧高159低103
テレビで見て憧れていた「びわ湖テラス」に行くことができ大変感激! 素晴らしい景色を見て歩いた後、足湯で血行もよくなり身体が軽くなりました。



認知症予防 エクササイズ

今回ご紹介するびわ湖バレイ。高山エリアにありながら年間を通じて誰もが気軽に楽しめる設備と環境が整っている場所としてお奨めです。気温や気圧の変化など山の自然と特徴を生かしたエクササイズの一部をご紹介します。

エクササイズ ①

ゲレンデ斜面の芝生に寝転がってみましょう。お腹のおへそ両脇に両手のひらをおいておなかを膨らましなが息を吸い、ゆつくりと吐きながらへそ呼吸法を、5回ほど行い、しばらくそのままお腹が温かくなるのを感じましょう。眠くなれば少しの間お休みください。



エクササイズ ②

次にそのままの姿勢で目をつむり両方の手のひらで両方の目をそと覆ってください。押し付けられない様に、手のひらの中心から暖かいエネルギーが目の奥底に柔らかに響いてくるのが感じられます。目が温かくなるのを感じながら手はそのままの形で置くと、目の疲れを軽くする効果が期待できます。

エクササイズ ③

寝転がった斜面からより低い場所まで横になり、両手を頭の上に伸ばして、ゴロゴロゴロゴと丸太が転がるように斜面を4〜5回転がってみましょう。このエクササイズは体の中心体幹を整える効果が期待できます。

この3つのエクササイズを、できれば数回繰り返して体の力を緩めていきましょう。体調や天候等の状況を見ながら、行ってください。

この3つのエクササイズは日頃の緊張感を開放し、目の奥底にエネルギーを送ることで頭を休める大きな効果が期待できます。そのあとは新設のびわ湖バレイのテラスに座り、眼下に広がる琵琶湖の大きさに包まれる自分との対話を通じてゆつくりと感じてください。その後、おごと温泉の足湯に立ち寄り、ゆつくりと温泉に浸る喜びを感じてください。