

近年人気の「スパ」の定義は？

一般的に「スパ(SPA)」と聞けば、リラクゼーションと捉えられがちですが、定義はあるのでしょうか。

日本スパ協会のサイトに記された内容を要約すると、次のように紹介されています。

「心・体・気(意識)が調和した健康な暮らしを支援するため、水や自然の力を利用した、伝統的な自然療法を提供する施設」。

ここで言う健康とは、単に病気ではないというだけではなく、生きがいを感じ、気が充実した幸福な状態

を指し、これは古代医学に共通する考えなのだそうです。

定義はそうなっていますが、一般的には温泉や保養施設全般をイメージする人が多いようです。ちなみにスパの語源は、温泉地として昔から有名な、ベルギーの都市名からきているようでよ。



参考：日本スパ協会ホームページより