

## 中部地方の温泉

について



写真: Turismo Centro de Portugal

### 中部地方の温泉

息抜きしたいとき、日常からちょっと離れたいときには、温泉での滞在に勝るものはありません。中部地方ではさまざまな温泉を選ぶことができます...

その地理的特性により、この地域では鉱泉がふんだんに湧き出しています。高温で地底深くから湧き出る純水は、化学物質や鉱物を非常に豊富に含んでおり、さまざまな治療に適しています。この自然からの宝物と、スペシャルトリートメント技術や資格を持つ専門家によるトリートメントにさらに楽しみを加えたいなら、こうしたスパで数日ゆったりと過ごし、健康的なヘルスケアとレジャーを組み合わせることもできます。

例えば**ルーゾ温泉** (Termas do Luso)、1852年に作られたこの施設の建物のいくつかは現存し、様々な現在のヘルスリゾートのサービスを受けることができます。ブサコ山脈 (Serra do Buçaco) の生い茂る緑に囲まれたこのリゾートは、伝統的な温泉療法である温泉 (美容と鉱泉分摂取を含む要素がある) と、心臓疾患、運動機能のリハビリを中心とした診療所としての機能を兼ねています。そこからわずか15kmの距離にある**クーリア温泉** (Termas da Curia) は、14ヘクタールの広さを誇っています。そこには温泉施設、パンプルームのほか、水上自転車が楽しめる広大な人工池のある公園、テニスコートやゴルフコースなど、多彩なレジャー施設が用意されています。フィットネスサーキットは、体力回復や体系維持に役立つでしょう。

さらに南下したレイリア (Leiria) 近郊の、Termas de Monte Real (**テルマ デ モンテ レアル**) はモダンなスパリゾートです。ホテル、スパに並び、テニス、ミニゴルフ、貯水湖やフットパスといった娯楽施設があります。

エストレーラ山脈 (Serra da Estrela) にある**ウニャイス・ダ・セーラ** (Unhais da Serra) は、この国で唯一の山の中にある温泉、すなわちアクアドーム (Aquadome) です。医療関係者が見守る中、ここでは、健康管理を病気の予防法、フィットネスと組み合わせ、マッサージをはじめジム、物理療法、整骨療法、その他様々な技術を含む幅広いサービスを受けることができます。またその他、自然公園では様々な屋外アクティビティを楽しむことができます。運動や気分転換にもってこいです。ナトゥルテジョ・ジオパーク (Geoparque Naturtejo) の中心にある**モルフオンティーニョ温泉** (Termas de Monfortinho) は、エルジェス川 (Rio Erges) が境界線となっているスペインとの国境付近に位置しています。ペーニャ・ガルシア山脈 (Serra de Penha Garcia) から流れ出る水の恩恵を受け、このリゾートは皮膚、消化器、呼吸器の治療に特に人気があります。また体も心も癒すリラクゼーションプログラム、さらに家族で楽しめるアクティビティも用意されています。

北部、ネーラス付近には、**カルダス・ダ・フェルゲイラ** (Caldas da Felgueira) 温泉があります。モンデゴ (Mondego) 川の渓谷の一つにあるこの静かな場所では、さまざまな治療法とウェルネスを組み合わせています。こうした要素が見事に融合したこの場所を訪れた人は、体のバランスを回復させ、日常生活のストレスに耐えるパワーをもらえます。一方、**サン・ペドロ・ド・スル温泉** (Termas de São Pedro do Sul) は、長い歴史を誇る温泉です。約2000年前にローマ人たちが利用した証拠が見ついているこの温泉は、12世紀のポルトガル初代王アフォンソ・エンリケ (Afonso Henriques) が行幸したといわれています。現在、前代の温泉施設が自慢のこの温泉ではさまざまなトリートメントを提供しており、週末のひととき、あるいは長期間の滞在が楽しめます。

---

このように楽しみ方はお好み次第。他のヘルスリゾートもまだまだたくさんあります。鉱泉が豊富な地域は、水が平和で穏やかな環境の中でゆったりくつろいで過ごせる時間を提供してくれます。