



SIX SENSES

シックスセンスズ

Female Wellness プログラムを開始

世界的に著名なウイメンズヘルス専門家、Dr.ミンディ・ペルツ*との連携による女性のウェルビーイングに特化した先駆的なプログラム



2025年2月

「Female Wellness」プログラムは、「Six Senses Integrated Wellness」（シックスセンスズ式統合型ウェルネス：シックスセンスズでの全ての体験にウェルネスを組み込むアプローチ）の最新の取り組みです。女性の誰もが経験する閉経と更年期、そして女性の総合的なウェルビーイングの向上に特化した、3日間、5日間、7日間のこのオーダーメイドプログラムでは、ライフステージや月経周期に合わせて変化するホルモンと代謝について理解を深め、バランスを維持するための方法を学ぶことができます。

シックスセンスズの落ち着いた空間は、忙しい日常から離れ、自分自身見つめ直すことができる理想的な場所です。Female Wellness プログラムでは、特に、女性ホルモンの周期、ファスティング（断食）、血糖値の科学と測定、体組成の変化、セクシュアルウェルネスについてサポートします。非侵襲的な「ウェルネスクリーニング」で主要なバイオマーカーを測定した後、ホルモン周期に合わせたファスティングに取り組みながら、CGM（持続グルコースモニタリング）を用いて血糖値を測定します。

Female Wellness プログラムは、5軒のホテルとリゾートで先行して開始され、その後世界中のシックスセンスズのプロパティに展開予定です。

シックスセンスズ ホテルズ リゾート スパのウェルネスパイオニア、アンナ・ビュースタムは、「女性は自分自身の中に計り知れない力を持っています。シックスセンスズの Female Wellness プログラムでは、ゲストが変化の時を乗り越え、自然なリズムを取り戻すためのツールとテクニックの習得をサポートします。数日から1週間にわたるプログラムは、学んだことを実生活に活かすことで、女性特有のサイクルやライフステージのどこにいても前進できるように、私たちの中にある可能性を解き放つことを目的としています。体の声に耳を傾け、食事や運動習慣を調整することは、気分の落ち込み、体重の増加、記憶力・集中力の低下といった更年期に起こりやすい症状の対策に効果的です。シックスセンスズは、女性の健康に関する世界的な専門家、Dr.ミンディ・ペルツと一緒に、専門知識を世界中のより多くの女性に届けたいと考えています。特に、更年期に関する情報が女性に十分に届いていないことがデータで示されています。」と、コメントしています。

世界経済フォーラム¹は、男女間に健康格差があり、その主な原因の一つとして、女性ホルモンと健康に関する永続的データの欠如と、女性が利用可能なデータの不足を指摘しています。シックスセンスズの Female Wellness プログラムは、心身の健康に重要な栄養、運動、睡眠、ストレス、考え方、ライフスタイルなどについて、女性に役立つ情報を提供し、より健やかな人生を後押しすることをめざしています。

IHG

HOTELS & RESORTS



ゲスト自身や周囲の人々、ゲストを取り巻く世界とのつながりを深める体験を提供するというシックスセンスズの使命に呼応する **Female Wellness** プログラムは、女性が自分自身の体のシグナルに耳を傾け理解できる機会を提供します。当プログラムは、ベストセラー作家であり、ホリスティック・ウェルネス・アプローチの提唱者である Dr. ミンディ・ペルツの知見が反映されています。

Dr. ミンディ・ペルツは、「私の全ての活動の目的は、女性が健康に関して力を取り戻せるようにすることです。人生を変えることが出来るツールがあっても、それらはあまり活用されていません。そして、更年期を迎えた時など、バランスを崩したり不調に悩むまで、健康であることが当たり前だと考えがちです。生物学的な調和を取り戻すことにより、身体能力を最大限引き出すことができます。シックスセンスズとのパートナーシップにより、ライフステージ毎に体の大きな変化を経験する女性が自信を持って人生を歩めるよう、お手伝いできることを嬉しく思います。変化を乗り越えるだけでなく、成長できることが大切です。」と、コメントしています。

シックスセンスズのウェルネス専門家が、最初に受けていただくウェルネススクリーニングの結果をもとに、ゲスト一人ひとりに合わせたプランを提案します。そして、ホリスティックトリートメント、セラピー、アクティビティを組み合わせ、神経系のリラクスを図り、ファスティングによるオキシトシンの増加をサポートします。

ゲスト一人ひとりに合わせたプランは、「Sleep With Six Senses」(快適な安眠環境を提供するシックスセンスズ式快眠プログラム)と「Eat With Six Senses」(天然由来で、地元での持続可能な栽培法による食材を用いたシックスセンスズ流の食体験)に則り、伝統的なヒーリングと最新機器の両方を組み合わせた多角的なアプローチを用いてゲストのウェルビーイングを高めます。すべての客室は、Naturalmat 社の手作りマットレスから、オーガニック枕、その他の寝具に至るまで、睡眠を最適化するためにデザインされています。ご要望に応じてスリープトラッカーまたはスリープトラッキングリングによるモニタリングを行い、翌日の睡眠を改善するためのアドバイスを提供します。

Dr. ミンディのアプローチに基づき、ゲストはそれぞれのサイクルに合わせたファスティングを行います。更年期の方は、ファスティング、ケトosis、ヘルシーな炭水化物と食物繊維を中心にホルモンを刺激する食事というサイクルがベースになります。Eat With Six Senses の3原則である、天然由来の材料、持続可能な栽培法による地産の食品、レス・イズ・モア(少ないことはより豊かなこと)が反映された食事が、より良い心身の状態へと導きます。品質とバランス、そして新鮮な食材を使用して一から作ることを重視するシックスセンスズのキッチンチームが、クリーンでシンプルな調理法でお食事をご用意します。シックスセンスズは、直営のオーガニック菜園やキノコ園で野菜や果物を自家栽培しているほか、一部のプロパティでは農場も経営しており、卵や牛乳を自家生産しています。

3日間のプログラムでは、健康の維持に重要なホルモンと代謝の基礎について理解を深めます。5日間のプログラムでは、ホルモンバランス、気分、食欲、睡眠、体重、精神的明晰性に影響を与える主な要因をより深く探求することができます。7日間のプログラムでは、ファスティング、食事、運動、セルフケア、ホルモンバランスの長期的なつながりを構築することをめざします。健康的な体重、代謝の柔軟性、デトックスに焦点を当て、ご帰宅後も長期的にホルモンの健康と総合的なウェルビーイングの維持・増進に取り組んでいただけるようサポートします。

女性のウェルネスを高めるためのアプローチとツールについて Dr. ミンディ自ら収録した動画もご用意しています。月経とホルモン周期のリズムから、そのリズムに従って運動とファスティングをどのように行うべきか、ファスティングが性ホルモンにどのように影響するのか、生殖能力、更年期の重要な変化、日記・記録をつける習慣、マイクロバイオームの修復、40歳を過ぎたら変更すべき生活習慣まで、内容は多岐にわたります。Dr. ミンディは、女性がより良いウェルネスへの道を歩み続けられるよう、「Reset Academy」フォーラムも主催しています。

この画期的な **Female Wellness** プログラムは、今年、シックスセンスズ ドウロバレー、シックスセンスズ ローマ、シックスセンスズ カヌフラ、シックスセンスズ ニンバンベイ、シックスセンスズ クランモンタナの5軒で開始されます。シックスセンスズ全プロパティへの拡大も計画されており、一人旅、グループ旅行、ファミリー旅行など、旅行スタイルを問わず、一年を通じてご利用いただけます。詳しくは、[シックスセンスズの公式サイト](#)をご覧ください。

* Dr. ミンディ・ペルツは、D.C. (ドクター・オブ・カイロプラクティック) の学位を持つ、ホリスティック・ウェルネス・アプローチの提唱者。ベストセラー作家でもあり、女性の健康に対する意識向上を推進する第一人者です。

1. World Economic Forum, October 2024: [Women's health gap: 6 conditions that highlight gender inequality in healthcare](#)



画像のダウンロードは[こちら](#)

シックスセンスについて：

IHG ホテルズ&リゾーツファミリーの一員であるシックスセンスは、現在 27 軒のリゾートとホテルを運営しています。このほか、40 軒の開発プロジェクトも進行中です。1995 年の創業以来、地域コミュニティとの共生、サステナビリティ、エモーショナル・ホスピタリティ、ウェルネス、独創性にあふれた特別な体験に対する徹底したコミットメントで、世界をリードしています。極上の離島リゾート、山岳リゾート、アーバンホテルなど、いずれのプロパティにおいても、旅の真の目的を感じることができ、ゲスト自身や周囲の人々、ゲストを取り巻く世界とのつながりを深めることができるよう、感覚を呼び覚ますことをビジョンとしています。シックスセンス レジデンスは、オーナーの個性が反映された快適なプライベートヴィラやアパートメントで、シックスセンスならではのリゾートライフを提供します。シックスセンス スパは、全てのシックスセンスのリゾートとホテルに併設されているほか、独立型のスパも展開しています。感性と感覚を大切にしたローテクな要素とハイテクな技術の両方を兼ね備え、ホリスティックウェルネス、統合医療、健康長寿のためのメニューをご用意しています。*2024 年 6 月末現在

IHG ホテルズ&リゾーツ / IHG・ANA・ホテルズグループジャパンについて：

IHG ホテルズ&リゾーツ [LON:IHG, NYSE:IHG (ADRs)]は、True Hospitality for Good を提供するグローバルホスピタリティカンパニーです。下記の 19 ホテルブランドを展開し、世界 100 ヶ国以上に 6,300 軒超のホテルを有し、約 2,000 軒のホテルを開発中です。また、[IHG ワンリワーズ](#)は、世界最大級のロイヤリティプログラムで、様々な特典をお楽しみいただいています。

- ・ラグジュアリー&ライフスタイル：[シックスセンス ホテルズ リゾート スパ](#)、[リージェント ホテルズ&リゾーツ](#)、[インターコンチネンタル ホテルズ&リゾーツ](#)、[ヴィニエット コレクション](#)、[キンプトン ホテルズ&レストランズ](#)、[ホテルインディゴ](#)
- ・プレミアム：[voco](#)、[HUALUXE ホテルズ&リゾーツ](#)、[クラウンプラザ ホテルズ&リゾーツ](#)、[EVEN ホテルズ](#)
- ・エッセンシャルズ：[ホリデイ・イン ホテルズ&リゾーツ](#)、[ホリデイ・イン エクスプレス](#)、[ガーナー](#)、[avid ホテルズ](#)
- ・スイーツ：[Atwell スイーツ](#)、[ステイブリッジ スイーツ](#)、[ホリデイ・イン クラブパケーションズ](#)、[キャンドルウッド スイーツ](#)
- ・エクスクルーシブパートナーズ：[イベロスター ビーチフロント リゾート](#)

InterContinental Hotels Group PLC は、グループの持株会社で、英国に設立、英国およびウェールズで登録されています。世界中の IHG のホテルとコーポレートオフィスには、約 375,000 人の従業員がおり、日々世界中のお客様をお迎えしています。 ※2024 年 6 月 30 日現在

日本国内では、2006 年 12 月に ANA とのジョイントベンチャー会社である IHG・ANA・ホテルズグループジャパンを設立し、ANA との共同ブランドを含む 8 ブランド(インターコンチネンタル、シックス センシズ、キンプトン、クラウンプラザ、ホリデイ・インおよびホリデイ・イン リゾート、ホリデイ・イン エクスプレス、ホテルインディゴ、voco)、47 ホテル、約 14,000 室を展開しています。今後は大阪市内の 3 つのガーナーホテル(2024 年)、ホテルインディゴ長崎グラバーストリート(2024 年)、ANA ホリデイ・インリゾート軽井沢(2025 年)、ホリデイ・イン京都五条(2025 年)、インターコンチネンタル札幌(2025 年)、高知、知立、浜松に 3 軒の ANA クラウンプラザホテル(2026 年)、リージェント京都(2027 年)、voco 広島(2027 年)などの 15 ホテルの開業を予定しています。また 2025 年には、日本初の「ヴィニエット コレクション」ブランドを冠するリーガロイヤルホテル大阪 ヴィニエット コレクションが誕生します(現在ブランド移行中)。IHG ホテルズ&リゾーツは日本においても拡大を続け、さらなる旅の選択肢をお届けしてまいります。 ※2024 年 8 月 31 日現在

メディア関連の問い合わせ：ケントス・ネットワーク 03-3403-5328 / info@kentosnetwork.co.jp