



健康とやすらぎをクリエイトする

社団法人 日本サウナ協会

SAUNA

9月 / 338号

発行 社団法人日本サウナ協会
TEL 03 (5275) 1541 (直)
FAX 03 (5275) 1543
〒102-0085 東京都千代田区六番町1

平成16年度 第2回 理事会報告

(社)日本サウナ協会は9月7日、日比谷松本楼(東京都千代田区)にて「平成16年度第2回理事会」を開催した。中野憲一会長の挨拶の後、同氏を議長に指名、若林幹夫事務局より理事会成立報告後、以下の議事に入った。

第13回全国オーナー・幹部研修会
本面募集記事の開催内容で議決した。

平成17年度全国総会

平成17年6月8日14時よりグランドハイアット福岡(福岡市)にて開催。参加費30,000円。1日目の記念講演はサウナ・温浴の研究者を予定し、今後入選に入る。恒例となっている献血関連車両は福岡県赤十字血液センターに贈呈することで決定。2日目は半日観光、JSA杯ゴルフコンペを予定。団体航空券の案内な



新会員紹介(敬称略)

次の企業が社団法人日本サウナ協会に加盟されました。よろしくお願いたします。

正会員(8月1日入会)

ジョイバックレジャー株式会社

店名 永山健康ランド 竹取の湯

代表者 林 光男

担当者 伊藤明久

所在地

東京都多摩市永山1-3-4

TEL:042-337-1126 FAX:042-337-1193

どについても協議した。

体質改善指導士養成研修講座の提案

佐藤有宏教育部長が、「体質改善指導士(仮称)」養成研修講座の検討を提案。厚生労働省推進の健康増進法(平成14年法律第103号)に基づき、サウナ・温浴の正しい入浴方法をはじめ水中運動・食事・運動プログラムを取り入れた体質改善指導をする者の養成講座という位置付け。それに関連して中村恵一理事から、国民健康保険補助事業として北海道大学との共同研究で実施した水中運動の効果が報告された。教育部会で研修内容を検討し、具体的に提案していくこととなった。

岩盤浴の基準を追加

岩盤浴などの小規模店に対して、入会金や会費を値下げする提案が出た。それに対し、社団法人である以上、議決権などの問題もあり、会費は一律であるのが望ましいなどの意見があがった。また、自主管理基準への岩盤浴の基準追加を了承した。

上下水道料金減免を要望

林浩美理事より、東京都支部は都に上下水道料金の減免を陳情しているが、各支部もぜひ市町村に陳情して実例を作ってほしいと提案があった。

優良店について

「サウナセンター大泉」(東京都)、「西荻クア・ユトリアム」(東京都)、「ユーユー・カイカン」(三重県)が、サウナ管理士を新たに配置することで条件を満たしたので優良店として認定。看板は申請があり次第交付する。(関連記事は2面)

「その他の公衆浴場」への呼称変更

静岡県、和歌山県、熊本県が新たに変更した。次回の条例改正時には埼玉県、山形県、長野県、京都府も変更を予定している。変更予定がない徳島県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県に対し、今後も変更をしていただけるよう要望を続けていく。

今年度の養成研修講座

サウナ管理士24人、サウナ健康士53人で開講する。

6月に京都で行われた全国総会の収支決算報告

(社)日本サウナ協会は、平成16年度「第13回全国オーナー・幹部研修会」を11月30日、ホテルマリックス(宮崎市)において開催する。参加者の知識向上のため講演を中心に体験入浴を盛り込み、参加者同士の情報交換と懇親を図る。この研修会には会員・賛助会員はもちろん、公益法人として未加盟店にも参加をよびかける。スケジュールは以下の通り。

【講演】

フェニックスシーガイアリゾート(株) 岸本奈緒美氏「松泉宮のみどころ」
宮崎県健康福祉部衛生管理課主査 横山浩二氏「宮崎県におけるレジオネラ症集団感染事例と汚染防止対策」
(株)ジャパンペンションアンドリアル エステートアドバイザー 渡辺康嗣氏「SPCを通じた不動産証券化と温浴事業の資金調達」

日時 11月30日(火)14時

場所 ホテルマリックス

TEL:0985-28-6161

現地集合、現地解散

参加費 20,000円

(研修会、体験入浴、懇親会)

交通費、宿泊は自己負担

翌日研修 「フェニックス シーガイアリゾート 松泉宮」体験入浴と視察(希望者には昼食後、雲海酒造「みずの郷・綾」酒泉の杜を案内)

2日目オプション 「フェニックスカントリークラブ」でのプライベートゴルフ

申込締切 11月10日(水)

申込先 (社)日本サウナ協会 事務局

11月30日の全国オーナー・幹部研修会は宮崎で開催決定！
皆様のご参加をお待ちしています

SAUNA新聞へのご意見・ご感想をお聞かせ下さい。協会ホームページでもご覧になれます。

<http://www.sauna.or.jp>

Kanebo
The Lifestyle Company

全国の施設様でお使い頂いております 好評の化粧品シリーズ!

VECTEUR



【ヴェクトール】

スキッと香って残らない極微香・残香性ゼロの男性化粧品シリーズ

HEAT ENERGY



【ヒートエネルギー】

ドライヤーの熱で、サロンの仕上り。ヒートコートプロテイン配合。

CRIESTE



【クリエステ】

全品角質除去成分“フルーツ酸”配合の自然派女性化粧品シリーズ

お問合せは全国のニトリ・カネボウレジャー代理店へ

総発売元：日理株式会社

東京店/東京都荒川区東日暮里6-39-15 ☎(03)3803-1211(代)
大阪店/大阪府東大阪市長田東2-1-11 ☎(06)6746-5300(代)

関東ブロック勉強会実行委員会からご連絡

10月に「韓国温浴施設視察研修会」を計画
伝統的施設と最新施設を効率よく視察
ふるってご参加を

関東ブロックは毎年10月に行っている勉強会を、今年には韓国温浴施設の視察研修として実施します。2泊3日の一般団体ツアーを利用し、現地では専用チャーターバスで数カ所の温浴施設を視察します。この始まりは昨年12月の本部主催「韓国温浴施設視察研修」が非常に有意義だったという参加者の声きっかけで、今回はそのお好評だった施設に加え、現地の話題をリサーチしながら視察先を調整中です。詳細なお問い合わせは、東京都支部事務局(TEL:03-5275-6636)まで。

日程 10月19日(火)~10月21日(木)
代金 ツアー料金/52,500円
視察料金/約30,000円
申込締切 9月21日(火)

神奈川県支部から

第14回 第一線幹部研修会



神奈川県支部は9月9日、「第14回第一線幹部研修会」をサウナ・ニュージャパン(横浜市)にて、織茂明彦会長の進行により開催しました。

まずは9月7日の本部理事会の報告。次いで本部事務局長・若林氏による「第13回全国オーナー・幹部研修会」の案内と、オブザーバーで参加の東京都支部事務局長・小野瀬氏から「関東ブロック 韓国温浴施設視察研修会」の案内がありました。

第1部の研修会テーマは「売り上げを伸ばす、飲食の研究」です。各参加者が店の人気メニューとその調理にまつわる話や好評の「そこが知りたい!」などについての情報を持参。各々の発表と活発な質疑応答の後に、賛助会員も参加しての体験入浴。第2部の情報交換懇親会では、サウナ・ニュージャパンの美味しい料理に舌鼓を打ちながら相互に親睦を図り、情報交換に盛り上がった会でした。

報告・事務局

テーマは

「売り上げを伸ばす、飲食の研究」

優良店認定

(社)日本サウナ協会はサウナ管理士の資格を取得した以下の会員店に、優良店の認定証を授与しました。

- サウナセンター大泉(東京都)
- 西荻クア・ユトリウム(東京都)
- ユーユー・カイカン(三重県)

サウナ管理士インタビュー

サウナセンター大泉 吉田秀雄社長

経験に論理的知識がプラスされた

オーナー自らサウナ管理士の資格を取得して優良店に認定されましたが、1年間サウナ管理士講座で学んできたか



ができましたか?
その結果、変わったことはありますか?
「1番はお客様へのアドバイスです。例えば、休憩をとらずにサウナに長時間入ってはいけないとは経験的には知っていましたが、でも以前はなぜいけないのかを分かりやすくお答えできていなかったと思います。今は生理学を勉強したので、具体的になぜ休憩が必要なのか、なぜ水分補給が大切かということを分かりやすくアドバイスできるようになりました」
正確な知識を学んだことで自信がついたことはありますか?
「自信という少し大げさな気もしますが、きちん

と勉強することで、毎日やっていることがどれだけ重要で意味のあることを改めて感じました。すると自然に従業員の教育にも反映するんです。教えることは以前と同じでも、半分以下の時間で、しかもより深く理解してもらえます」
やはり正確な知識も必要ということですね。
「そうですね。経験と知識の両方を持つことが、今後のサウナ営業には大切だと思います」

埼玉県支部から

埼玉県支部総会

8月26日、新規オープンした「ふるさとの湯(坂戸市)」において埼玉県支部総会を開催しました。

阿戸健次会長から「埼玉県の温浴施設は競争が激しくなっていますが、幸い人口増加率は全国トップクラスです。どうかお客様の底辺を広めるために頑張ってください」との挨拶。

続いて、同会長を議長に選出し、平成15年度事業報告、収支決算と今年度事業計画、予算などを審議、いずれも満場一致で承認されました。

役員選出では、桑原克己氏((株)健康家族)が監事に、門倉鐵之助氏((株)カドクラ興業)と細谷



満場一致で審議承認

美正氏(湯アンド友(株))が理事に選ばれました。

講演会では(株)日本上海技術産権交易所代表・宮野入正也氏から中国の現状とビジネスチャンスについてお話をうかがい、懇親会も盛大のうちに終了しました。 報告・事務局/吉野 実

(株)日本上海技術産権交易所 代表 宮野入正也氏



国では、人と人とのつながり、ネットワークこそが最大の武器なのです。日本人でも、彼らのネットワークの中に入り込み心と心の付き合いができると、彼らは大変情に厚いので、一生のパートナーにもなります。

今までの中国は、世界の工場として他国の製品を他国の技術で他国のために製造・輸出してGDPを向上させてきました。しかし、これからは中国国内の市場に向けたメイドインチャイナのブランドを確立しようとしています。WTOにも加盟し、自然発生的に生まれるブローカーの仕組みは改善されつつあります。

2008年の北京オリンピック、2010年の上海万博を経た中国の姿を想像すると、近年よく聞かれる中国脅威論が現実となり得ると思えます。しかし、中国を脅威と考えるのではなく、お互いの性格を理解し合ったうえで共存する考えを持ち、日中両国がアジアをリードし、欧米とよい意味で対抗していくことが必要だと思えます。

講演 中国でのビジネス展望

私ども(株)日本上海技術産権交易所は、上海市人民政府機関の上海技術産権交易所の日本支店として、中国への技術移転や合併、買収などの手続き、コンサルタントや調査を行っています。

中国とビジネスをするとき大切なことは、日本人と中国人の違いを理解することです。中国への進出や物を購入する時に、だまされたという話を耳にすることがあります。これは自然発生的に生まれるブローカーの存在が問題になって起こることなのです。例えば、日本人が身近な中国人にこれが欲しい、あれをしたいと相談します。すると相談された中国人は、自分の知らないことでもできると言い、それができそうな自分の知人の中国人に話をします。それが繰り返され、知らないところで多くの人間が介在し、なかなか成功へつながらなくなってしまいます。その結果、だまされたと感じてしまうわけですが、彼らとしては相談されたのだから何とかしようという思いからの行動です。

広大な国土に他民族が混ざり合って生きる中



キリン一番搾り

飲酒は20歳になってから。お酒は楽しく、ほどほどに。



洗練されたクリアな味・辛口。

アサヒスーパードライ

ビール 飲酒は20歳になってから。アサヒビール株式会社

連載16

温度計・湿度計

サウナ あれこれ

中山真喜男 サウナ管理士講師

営業サウナでは保健所の指導で、サウナ室内に温度計と外からもチェックできるように隔測温度計が取り付けられます。また、サーモユニットの温度表示が操作盤に組み込まれる場合もあります。家庭用サウナでは保健所の指導はありませんが、操作盤にサーモユニットの温度表示と、サウナ室に温度計を取り付けるのが一般的です。時々熱心な人がいて、これらの表示温度が違っていると指摘されることがあります。それぞれ取り付け位置が異なるので違った温度を表示するのは当然で、説明すれば納得していただけます。

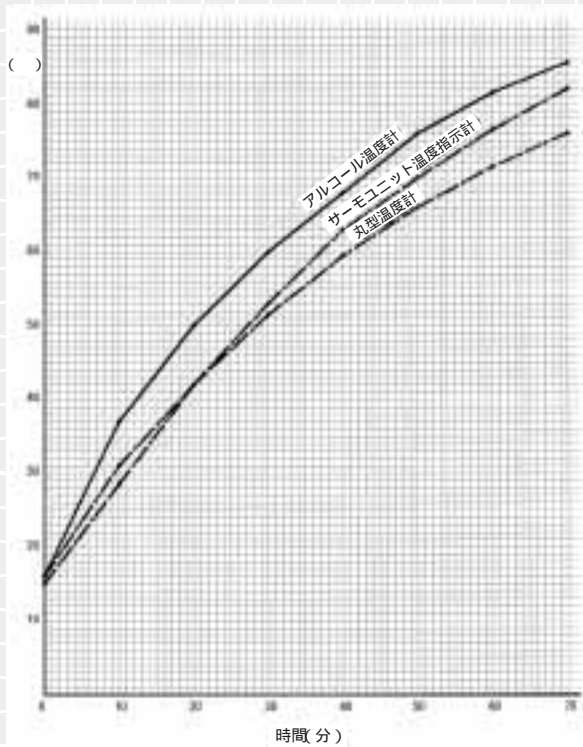
日常、サウナを使用するうえではまったく問題にならないことですが、メンテナンスをする立場にある人は頭の隅に入れておくべきことがあります。温度計の種類によって反応速度に違いがあり、取り付け位置に関係なく違った温度を表示することです。これは反応が早いか鈍いかの違いで、正確か不正確かということではありません。

温度測定の実験では、熱電対や水銀温度計、アルコール温度計などが使われます。グラフは同じところに取り付けたアルコール温度計とサーモユニット温度指示計、一般に使用されているサウナ

用の丸型温度計の温度表示を、スイッチをONにしてからサーモが作動するまで記録したものです。丸型温度計とサーモユニットで6.5度、アルコール温度計とは11.5度の差が出ています。後はサーモスタートのON-OFFにより温度が保たれるので、この温度差は変わりません。

重複しますが、これは丸型温度計やサーモユニットが不正確ということではありません。構造上の特性で反応が遅れが出ているだけです。サーモを開放にして熱バランスがとれるまで放っておけば、どれも同じ温度になります。大事なことは、例えば何かクレームに対応する時に見た目の状況で判断しがちですが、実際には12度以上の熱負荷がかかったかもしれないということです。

湿度計については、サウナで実用に耐えるものをまだ知りません。写真の温湿度計を3個実験してみました。まったく見当違いの数値を示します。単なるアクセサリとしてみるべきでしょう。ただ、湿度に応じて針は動きますから、その動きを把握して自分なりに使いこなせばよいと思います。



大江戸温泉物語が「打ち水大作戦」に参加

記録的な猛暑となった8月、協会会員の大江戸温泉物語が打ち水で都市部の気温を下げようという「打ち水大作戦2004」に参加協力した。

主催は国土交通省や民間非営利団体(NPO)などでつくる「打ち水大作戦本部」。昨年は、「大江戸打ち水大作戦」として東京だけで行われたイベントだったが、今年は全国各地で開催。企業や学校、各家庭に呼び掛け、東京23区で約80万人、全国で700万人が、18日から25日の定刻に全国一斉に打ち水をした。

大江戸温泉物語は昨年と同様に施設前を江東区の作戦拠点として貸し出すだけでなく、打ち水に使う残り湯を提供。18日正午と25日午後3時の時報に合わせ、浴衣姿のボランティアスタッフや近所の主婦、小学生、温泉の来場客たちが水をまき始めた。

国土交通省が測定した赤外線サーモグラフィによると、一時的に0.5~1.8度ほど気温を下げたという。この作戦の責任者であるボランティアの高城芳之



さんはいう。

「打ち水大作戦は、風呂の残り湯、雨水などの2次利用水を使うのがルールです。ですから大江戸温泉物語さんのような協力者なしでは、これほど大規模なイベントは行えません」

大江戸温泉物語広報部の山口貴士氏は、「ヒートアイランドや温暖化など環境変化への問題提起だけでなく、昨今見られなくなった打ち水という日本文化を楽しみながら見直すというのも大きなテーマです。当方は残り湯を提供しただけで、ボランティアの方や近隣の学生さんがやってくさったので、思ったよりも手間もかからず、社会性のあるイベントに参加できてよかったと思っています」と、すでに来年も参加することを予定している。

たくさんの応援、ありがとうございました

協会会員「アクアリゾートルネスかなざわ」より皆様へ感謝のメッセージ

アテネオリンピック テコンドー 岡本依子選手健闘!

先月号でお知らせしましたが、当社所属の岡本依子選手が2大会連続メダル獲得を目指し、テコンドー-67kg超級に出場しました。1回戦では今大会の優勝者、陳中(中国)と対戦し惜敗。敗者復活戦1回戦でもカルモナ(ベネズエラ)に惜しくも敗れてしまいました。皆様の温かいご声援を受け各試合ともに善戦しましたが、残念ながらメダルには届きませんでした。今後も世界の舞台で活躍する岡本選手に、変わらぬご声援を賜りますようお願い申し上げます。

韓国式 美肌づくりは アカスリが基礎



アカスリおよび韓国漢方美顔エステの委託業務

お腹まわりの気になる方に 『腹部エステバック』

ホームページURL: <http://www.kurara-body-clean.com> Eメールアドレス: info@kurara-body-clean.com

株式会社 クララボディクリーン

代表取締役 申潤玉



名古屋本社

〒460-0007 愛知県名古屋市中区新栄1-12-26 TAIYO BL.2F
TEL:052-262-5202 FAX:052-264-0141

東京事務所

〒135-0047 東京都江東区富岡1-14-15 和楽ビル1F
TEL:03-3820-4313 FAX:03-5245-1598

◇体験できる営業店◇

- ホテルマックスラグーン内2F 韓国漢方美顔エステコーナー
〒880-0021 宮崎県宮崎市清水町3-105
TEL:0985-38-5000
- SPA GALA (旧ラッキー健康ランド) 2F
韓国漢方美顔コーナー クララ
〒485-0045 愛知県小牧市川西3-7
TEL:0568-76-7337

21世紀のサウナ療法の新しい展開

これからのサウナ

鹿児島大学大学院 循環器・呼吸器・代謝内科学 鄭 忠和 教授

6月の全国総会での鄭 忠和先生の講演を6月号から4回に分けてご報告しています。今回は、サウナ療法で症状が快復した事例の紹介と、私たちの健康にとって血管の柔軟性が重要であるというお話でした。最終回の今回は、これからのサウナについて、先生からのメッセージと質疑応答です。



これからのサウナが果たす役割

私たちが健康であるためには、全身の循環機能をよい状態に保つことが重要です。柔軟性を失った硬い血管では、体の循環機能が落ち、心臓にも負担がかかります。さまざまな疾患につながりかねません。サウナ療法を受けると、硬くなった血管が軟らかくなることで血管機能が向上し、血液の流れがよくなり、全身の循環機能を回復させます。

これからのサウナは、より多くの方に健康維持や治療のためにも利用してほしいと思います。

日本サウナ協会の役割として、そういった面からの貢献もあるのではないのでしょうか。一人でも多くの方がサウナの恩恵を受けられるためには、皆様

の努力が必要です。

サウナ療法は繰り返し継続することが大事なので、どんな方でも気軽にサウナに来られるような環境づくりを考えていただきたい。皆様のサウナの場からどんなに素晴らしい結果が生まれるか想像してください。

私の本日の講演が、皆様方のご発展に寄与することにつながれば本望です。

質疑応答

Q 通常の高温サウナでは好影響はないのですか。

A もちろん高温サウナであっても好影響がありますが、病気の方、特に心臓に疾患をもつ方には血圧が上がる高温サウナはよくないでしょう。しかし高温サウナでも血圧が上がるのは一時的なもので、浴後は入浴前よりも低い状態になるので、心臓に問題のない方にはよいでしょう。また通常のサウナは室内の高さによって温度差がありますので、自分の好みや体調によって調節しながら入れればより効果的でしょう。

Q カゼをひいているとき、サウナ療法はどうでしょうか。

A 高熱のときはいけません。しかし、鼻水や微熱

程度なら免疫力を増強するといったよい効果がありますからお勧めします。汗をかき、水分を取ることによって活力をつけるはたらきもあります。ただし、入浴後はすぐに汗を拭き、体が温まっているうちに服を着て保温に努めてください。

Q 半身浴にもサウナ療法と同じような効果があると聞いたことがあるのですが。

A 胸までつかる座位浴であれば10分間41度のお湯に入り、入浴後30分安静にして保温に努めると、サウナ療法と同じように血管拡張や再生効果があります。足だけつかる半身浴では30分程度入浴すれば十分な効果を得られるでしょう。サウナには水圧がないので心臓や肺に負担がかからないため、より安全に利用できます。

Q サウナでダイエットはできますか。

A サウナにはいると汗をたくさんかくのですぐに痩せる気がしますが、カロリー消費といった面では大きな効果は期待できません。

しかしサウナで血管が拡張して全身の循環機能が向上するので、中長期的には健康で太りにくい体になるでしょう。またサウナの発汗作用と循環機能の向上で肌がきれいになるといった効果も期待できます。

Q サウナは健康な人にはどんな影響がありますか。

A サウナを1週間、1ヵ月と継続すれば、健康な人でも体調の好転を実感するでしょう。皮膚や交感神経に好影響を与えるからです。サウナによる循環機能の向上は健康維持にも効果的です。また通常の高温サウナは一時的ですが血圧を上げるので、高血圧の方や心臓に問題がある方には血圧が上がらない低温のサウナ療法が適しています。

サウナ療法(温熱療法)

1日1回、週3~5回、遠赤外線による60度の乾式サウナに15分間入り、深部体温を1度上昇させ、その後約30分安静にして徐々に体温を戻す。反復継続が重要。

評話体題

我慢比べ? 本場はすごすぎる!

サウナ発祥の地、フィンランドでは毎年「サウナ我慢比べ世界大会」が開かれています。今年もヘルシンキの北方約130キロにあるヘイノラで8月に行われ、世界12カ国から90人が参加しました。優勝したのは地元フィンランドの56歳の男性と、昨年に引き続きベラルーシの36歳の女性です。ベラルーシは昨年成し遂げた快挙に、今年は国が助成金を出すほどの盛り上がりぶり。一方、フィンランドでは昨年女子王座を奪われ2位に終わった選手に対し、国民あげての大声援。まるでオリンピック並みの出来事です。

この「我慢比べ」はリョーリュウを使ったサウナで、優勝した男性は110度のサウナに12分、女性は100度に8分強という記録。サウナが100度以上の高温になってもやけど

しないでいられるのは、湿度が低いからです。しかしサウナの温度が高すぎると刺激が強すぎて、人によっては脈拍数も血圧にも影響が出てきます。

ですから「我慢比べ」は、あくまでもイベント、くれぐれもマネをしないようにしなければいけません。せっかくのサウナの効果も適温でないと、健康増進どころではなくなってしまいます。

ちなみに今年の我慢大会には、日本から落語家の笑福亭鶴瓶さんがテレビ番組の取材で参加しました。もちろん、優勝は逃したものの、

日本でもサウナに通って訓練したというだけあって、本場の人にも劣らぬ4分4秒という健闘ぶりに観戦者は大喝采だったそうです。



新感覚のサウナ、新発売!!

metos SAUNA

水槽に満たされた水が、ししおどしの要領で、ヒーターで熱せられた灼熱の岩石に注がれる。すぐさま水は蒸気となり、「リョウリュウ」が瞬間に広がる。これまでの常識を遙かに越えた体験ができる新しいサウナ。



マキシマス



透き通るように輝く光の演出から始まり、スコールが灼熱の岩石に降り注ぐ。瞬間に、熱風と心地よい蒸気「リョウリュウ」が発生し、肌で感じる爽快感がサウナを劇場に変えた。かつて体感したことのないサウナの醍醐味。

(特許出願中)

ウォーターセレモニー