

Coca-Colaとコカ・コーラは The Coca-Cola Company の登録商標です
東京 コカ・コーラ ボトリング 株式会社
TOKYO COCA-COLA BOTTLING CO., LTD. (コカ・コーラ指定会社)



スカッとさわやか
コカ・コーラ



月刊サウナ

日本サウナ協会連合会機関紙

発行所 日本サウナ協会連合会
東京都中央区銀座6-13-16
東京温泉株式会社内
TEL 東京 03(541)3021
編集発行人 山田 秀 男
発行支局 各県協会広報部
発行日 毎月15日
購読料 毎月 150円

賀 春



ヘルシンキの冬

フィンランド大使館提供



会長 許斐氏利

日本サウナ協会連合会
会長 許斐氏利

新年明けましてお目出とうございます。
旧年中は、協会運営にいろいろご協力の程、有難うございました。

去りし年をも省りみれば、有為転変、さまざまな困難が打ち寄せ、業者各位に於かれても、それらの全てに打克ち、今日に至って居ること、まことに欣快の至りでございます。巳年は弁財天が象徴する如く、本年こそ政策面に於いても財の建て直しの充実されるともございましょう。われ等又、正しき営業の指針を不退転の心得とし、永遠の栄を礎かねばならぬと痛感するものでございます。

幸い斯業も、本邦に根を下ろして十有余年、漸く安定致した業種と成りましたが、安定と喜ぶ一面には、定着というマンネリ性の懸念も忘れてはならない重要なことであり、協会と致しましては、斯業の恒久性を如何にリードするかについて常に腐心致すところであります。

翻って世界全般を見渡しますと、北欧のトリム運動、独乙のクーパーハウス、米国のフィットネス運動と大勢は予防医学の方向に非常な勢いで研究され長足の進歩をしつつあります。

従来忘れられていた国民総健康が、国家社会に如何に重大にして不可欠なものかを、今更の如く見直され、各国が健康福祉方向に傾きつつある現実を直視し、我等サウナは、いつもその尖兵として、なくてはならない——という存在となること、斯業の将来への正しき進路であると信ずるものであります。

業者各位におかれても、豪華なサウナであることよりも、折紙付きの「健康なサウナなり」で多数の人の信頼を得ることが、ご繁栄につながることをご賢察され、将来益々ご盛大にならん事を希望して、新年のごあいさつといたします。

神奈川県サウナ協会(再建) 創立総会開催近し

去る昭和47年7月神奈川県に放て、サウナ協会の結成が行われたが、その後、諸般の事情により初代会長の辞任、事務局長の転職等相次ぎ、運営に肝要なる事務上の引継ぎもなままま現在に至りたることを憂い、この度、斯業に熱意を燃やす現会長川崎グランドオスカー常務熊井健氏、横浜国際ヘルス営業部長中井善基氏、横須賀令嬢サウナ社長岡野正義氏の発意にてこのほど完全なる神奈川県サウナ協会創立総会を開催すべく決定し、目下、日時及び会場の設定に付き協議中である。

猶、当日は、本邦に於けるサウナ営業面の諸般に通曉される講師及びマッサージ師の取扱い(教育・営業上)万事を詳しく分析解説するため、斯界の権威



ともえ

昨冬訪問したフィンランド大使館のなかのサウナの様子を書いてみよう。

わが国のそれとは大分ちがうが成る程とおもうものあれば取り入れたらよいと思う。畳面積でいえば脱衣場約四畳半(長方形)、シャワー室を別にして洗身場約六畳敷、サウナ室六畳(長方形)ほどで、室外に眺望の利くロビーがある程度である。

まず、シャワー室で上から噴射される湯湯にて頭のテッペンから足の爪先までよく洗わなければならぬ。それを了えて初めてサウナ室へ入る。自分専用の三角の尻載せ板を持って。

者の二講師を招聘し、業界貢献のセミナーも併催する予定であるという。

笑話

顔

凶々しい男が、うるさくあとをつけてくる。男は素適な婦人に話しかける。
「お嬢さま、私は私達が顔見知りだということを知っていてもいいです。たしかに私はあなたのお顔に一度どこかよそでお目にかかりました。すると彼女は言った。
「そんなはずはありません。わたしは顔をいつでも同じ所につけていますわ」

都協会も近く 重油 共同購入制を

程し、実施に踏み切ることとなる。

因みに、協会採用の低硫黄重油は、市販に多量、灯油とのブレンドものは、安定供給上万一の恐れなきにしも非ざる点を考慮し、初めより純正低硫黄重油として製造されたものを採用している。

室内に汗(尿)を溜め、高温で気化して吸い込むサウナ(絨たんだ敷)に有料で入るのは真つ平である。

このサウナ室の出入り二、三回中、タオルを絞って頭へ当てると胸、背中へ水をかけるもの、全く自由な姿である。

本場に身体のシンから温まってこそ始めて、あの雪の中を転がる醍醐味のむべなる哉を実感で知ることが出来るであろう。

室外のロビーの円卓を指してリーダーが云った。
「相当にスタミナを放出している筈。浴後はパーベキューなりソーセージを鱈腹喰べ、エネルギーの新陳代謝を行うと、いつも身体が新しい」と。

謹賀新年

昭和五十二年元旦

東京都台東区蔵前二丁目一番五号

株式会社 ホテルマタイ

支配人 黒田勝三郎

賀春

今年もよろしくおつき合いの程

お願い申し上げます

昭和五十二年元旦

東京都千代田区麴町三の十

麴町リバーズ今井義晴

電話(二六五)三七〇二番

正賀

昭和52年新春

- 日本サウナ協会連合会
- 東京都サウナ協会
- 大阪府サウナ協会
- 愛知県サウナ協会
- 九州サウナ協会
- 神奈川県サウナ協会
- 青森県サウナ協会
- 兵庫県サウナ協会
- 北海道東サウナ協会

格調高いサウナには、格調高いエロイカ。

エロイカのあの独特の清涼感とまろやかさ、心にゆとりを生む気品ある香り。英雄は英雄を知るとか。エロイカは、おたくのサウナに一級のお客さまを呼ぶでしょう。



紳士化粧品エロイカシリーズ

お問い合わせ、ご用命は。

カネボウ化粧品(業務用)サウナ代理店

〈関東地区〉 順不同

- ㈱日祥商会 (974)0711
- ㈱イトー商事 (268)4367
- ㈱東京マツシマ (370)7241
- ㈱カネフク (811)1310
- ㈱村山 (352)2318
- ㈱リード (315)4126

〈中部地区〉

- (株)千代田実業 052(251)7626

〈関西地区〉

- 福助石鹸㈱ 06(211)4420
- おせ商店 06(372)4981
- 福助商店 06(702)8587

謹賀新年

旧年中は格別の御引立を賜り厚く御礼申し上げます

本年も健康産業サウナに相応しい清潔サウナで一層の御発展をお祈り申し上げます

昭和五十二年元旦

品川区中延六-1-101-17

日本特殊化学洗淨

賀正

昭和五十二年元旦

中山産業株式会社

〒104 東京都中央区銀座三-11-15(第二中山ビル)
TEL(03)542-0331(代)
〒530 大阪市北区今井町四〇番地(八光ビル)
TEL(06)352-3626(代)
〒064 札幌市中央区南一条西二〇丁目(理美容センター)
TEL(011)641-9269(代)

謹賀新年

旧年中は格別の御引立を賜り厚く御礼申し上げます

尚本年も変わらぬ御愛顧の程御願ひ申し上げます

昭和五十二年元旦

有名化粧品・日用品・雑貨
総合業務用品・元卸

株式会社 カネフク

文京区春日一丁目一五番九号
電話(八一一)一三一〇(代)

謹賀新年

昭和五十二年元旦

東京都台東区浅草一-15-13

ニューグランド東莫株式会社

東莫サウナ

社長 武井達司
(八四四)二一五-

謹賀新年

昭和五十二年元旦

東京都中央区銀座六-13-16

東京温泉株式会社

社長 許斐氏利
(五四二)三〇二(代)

謹賀新年

昭和五十二年元旦

〒160 東京都新宿区歌舞伎町二一-13

恵通商事株式会社

代表取締役社長 林 瑞祥

賀正

昭和五十二年元旦

大和観光株式会社

社長 米田 一也

神戸市生田区下山手通二-29-14
電話(三三三)九一〇七(代)
名古屋市中区栄町三十九-13
電話(二六一)一五〇一(代)

謹賀新年

昭和五十二年元旦

〒542 大阪府南区九郎右エ門町十三

ニュージャパン観光株式会社

社長 中野 幸雄
電話(二二二)〇八三(代)

謹賀新年

昭和五十二年元旦

日新観光株式会社

取締役社長 津村 徹

〒450 名古屋市中村区堀内町四の二十八
電話(五七二)四五二(代)
〒460 名古屋市中区金山四丁目一番二十号
電話(三三三)四五二(代)

謹賀新年

昭和五十二年元旦

東京都墨田区江東橋四の二七の九

東京楽天地グループ

泉興業株式会社

楽天地温泉会館
電話(六三三)三一二(代)

謹賀新年

昭和五十二年元旦

東京都文京区後楽一の三

(株)後樂園スタヂアム

後樂園サウナ

電話(八一)二二二
株式会社 後樂園スポーツ
電話(五一)一一三

恭賀新年

昭和五十二年元旦

北九州市小倉北区鍛冶町一-16-16

正交観光株式会社

小倉サウナプラザ

山田 淳雄
電話(五三二)〇〇八五(七)

あけまして お目出とうございます

昭和52年元旦

日本サウナ協会連合会

監事	理事	専務理事	副会長	会長
杉小坂田川大星三九林北浜副小今林久山熊佐山戸津米中許				
原				
本松本賀田潮野上島	野田島林井	我田井藤田村村田野	斐	
熊健忠庫秀英真瑞	行雅光義	起 淳 国秀盛	一幸氏	
次	佐	久		
亮郎収治逸二世治治祥明德行男晴雄明雄健男男雄徹也雄				利

はり・きゆう・マッサージ・総合美容用治療台

**製造直販
システム**



木製 KU型 スチール製 SE型

安価で丈夫
しっかり構造
板倉の治療台

オーダーメイドも承ります
その他各種とりそろえてあります。

ご用命・お問い合わせは
☎ **811-6608**
(03) **813-2324**

資料進呈
有限板倉製作所
〒113 東京都文京区湯島2丁目3番5号

謹賀新年

旧年中は格別のお引立を賜り
厚くお礼申し上げます
本年も燃料環境基準にマッチした
共同石油低硫黄重油でクリーンサウナに
お役立たせて頂きたいと存じます
引続きご愛顧のほどお願い申し上げます
昭和五十二年一月

菱和共石株式会社
TEL 東京五〇二三五九一〜五番
東京都千代田区内幸町二丁目2番3号
日比谷国際ビル2号館4階

これからのサウナ志向, ヴァッサー・クール



◎サウナのプロセスはヴァッサー・クールを併用してはじめて完成します。
発汗と皮膚呼吸、毛細血管の拡大、収縮をサウナと冷・温水浴、リフレッシュ室(冷却室)などによって促進させ、システム療法として効果をあげております。
ヴァッサー・クールは疲労やストレスの解消だけでなく、病気の根源を追求することから、ヨーロッパでは、温泉・保養地、スポーツ施設から家庭にまで、さかんに取入れられています。

米 国 **ハイワード濾過機**

技術革新が生んだ
濾過機の決定版。

- ◎湯・水両方に使えます。
- ◎小型で軽量、逆洗不要です。
- ◎大幅なコストダウン(例・6T/Hで32万)
- ◎珪藻土式の他、カートリッジ、砂もあります。



metos SAUNA
メスホームサウナ

中山産業株式会社

本社 東京都中央区銀座3-11-5(第2中山ビル)
〒104 TEL(03) 542-0331(代)
大阪営業所 TEL(06) 352-3626(代)
札幌営業所 TEL(011)641-9269(代)

資料請求券
サウナ協会

◆これからの健康産業施設論とモデルプラン 試行錯誤期から

本格的ヘルスクラブ・スパの時代へ

田中恒豊

(ニューフジバ温泉にみる
積極的な経営成果)

このニューフジバ温泉の成功の背景には、大衆のふろに対する嗜好性が如実に感じられる。日本の公衆浴場は足利時代の永享五年(一四三三年)にはすでに上流階級に広がっていた。しかも上流階級の人は自邸に湯殿を持っていたという。が、自邸の狭いふろより寺院の広々とした浴場を好み、通う人もいたと古文書に書かれている。

この広いふろを好む日本人の心情は現代も変わっていない。家にふろがあるから浴場に来ないと結論づけるのは早計である。

そのよい例が、温泉に行く姿やサウナに通う人々である。サウナ人口は、全国で平均一日に三十五万人、四〇万人といわれている。

長期的にみると

健康産業は有望

日本の公衆浴場システムは世界でも類のないシステムである。公衆浴場は、水資源不足、水道料金値上げの折から恰好のものといえる。特に、サウナ付きの浴場、家庭では持ちえない若干の運動器具の置かれた公衆浴場などは、運動不足の人にとってこの上ない「福音」であろう。これに加えて、健康を指導するトレーナーが付き、アドバイスが得られるならば、浴場は容易に繁盛すると思われる。

もし一軒の浴場でできないなら、二、三軒の浴場が提携し実施すればよい。こうした発想の転換から公衆浴場の新しい方向が生まれるのである。その結果、地域にコミュニケーションと語らいの広場がとりもどせたら素晴らしいことである。

いま、アスレチッククラブ、ヘルスクラブ、ヘルススパ、ヘルススパは日本では定着しないのではないかと、健康産業は成長産業ではないのか——と疑問視する向きが増えてきたが、私は長期的には定着するし、成長分野だと考えている。が、しかし、アスレチックにたどりつくまでの道程はいろいろな段階があることを認識してもらいたい。多くの企業はこのプロセスを考えないで、健康産業は即、アスレチッククラブだ、ヘルスクラブだと、運動をやったがっている人達の「目的」を先取りしている。ここに大きな誤りがあることを指摘したい。日本ではアスレチッククラブとヘルススパ、ヘルススパを同一義に解釈しているが、これは間違いだ。

施設内容の相違点

アスレチック、ヘルススパ、ヘルススパの違いを簡単に説明すると、アスレチッククラブは、ハンドボール、バドミントン、バレーボール、バスケット、ピ

ンポン、ボウリング、ゴルフなどの練習場やボクシングジム、プールなどの「競技中心運動種目施設」とバレー、レストラン、ゲームルーム、レクリエーション施設などを備えた運動と社交のクラブ組織といえる。これに対しヘルススパは、やせたい、体力をつけたい、運動不足を解消したいなどの目的を持った人が効果を求めて来るところで、三三〇平方メートルくらいのスペースがあればよい。この各人の目的に沿ってクラブ側が管理し、効果を上げさせるもので、入会金、登録料および年会費または月会費等で運営され、ビジターも入れる運動施設である。ヘルススパは、一般には聞き慣れない言葉だが、運動を通じて憩いの場として利用するもの。ここでは、運動不足を感じた人が気軽に運動器具などを使い運動するもので、トレーナーによる厳しい管理は必要としない。運動する人が、自ら好む器具を利用し自分で自分の体を管理するところである。運営はビジター料金をたてまるとし、割引定期制の料金などである。アスレチッククラブは、米国でも各都市に一カ所ぐらいある程度で、主体はヘルススパ、ヘルススパといえる。ところが、日本では健康産業といえればアスレチッククラブを意味し、ヘルススパ、ヘルススパを包含したものと解釈している。これが健康産業を混乱させ大衆と遊離させる原因となっている。

日本の健康産業のうち、アスレチック、ヘルススパ、ヘルススパの現況について説明しよう。四〇年代後半、ポストボウリングを狙って、これらのクラブ経営に乗り出した企業は多い。ヘルススパブリーダー、新坂40、クラブハッチ、東京村山市皆健康会館。関西では大阪市淀川の善隣会館など。これらのうち、東京・中野にオープンした東京アスレチッククラブは、最も成功したうちのひとつである。中央線沿線の高級住宅街を背景に、水泳教室など母親と子供を顧客に誘引、試行錯誤の結果独自の領域を開拓したのは成功の「カギ」だった。


この東京アスレチッククラブの成功に刺激された企業は、ポストボウリングの本命はこれだとはかりに飛びついていった。確かに東京アスレチッククラブが成功する理由はあった。全国には二万以上のプールはあるが、そのうちの九〇％は公立学校のもので、しかも室内プールは五％弱。年間の利用が一〇〇万人を突破している事実や、室内プールの利用状況からみて東京アスレチッククラブが成功する要因が十分推察できる。

このため、大手企業によるアスレチッククラブ経営がクローズアップされるようになったわけだ。(つづく)

○筆者は ジャパンターナーズ(株) 代表取締役社長
○掲載は 雑誌「レジャー産業」より

浴室はきれいですか。

天井・壁・浴槽等は
とかく汚れやすい場所なので
お客様の眼で見直して下さい。



現在販売されている各種の洗剤ではきれいに出来ない汚れでもあきらめないで日本特殊化学洗剤に相談して下さい。今までに実績のある化学洗剤にて満足して頂ける結果が出ます。多額の資金を費した浴室・サウナ室を日頃の手入れで最大に生かして下さい。化学洗剤の販売と洗浄工事も行なっておりますので御一報下さればすぐお伺い致します。

カビ除去用 AK-1 5ℓ ¥5,000
水垢除去用 4-C 5ℓ ¥6,500
タイムクリン

◆営業品目◆
●冷房機のスケーリング除去工事
●源泉給湯管洗浄工事
●浴室内のカビ・湯垢除去工事
●サウナ室内木目洗浄工事
●化学洗剤の販売

南日本特殊化学洗剤
〒142 東京都品川区中延6-10-17
TEL. 03-786-3340(代)

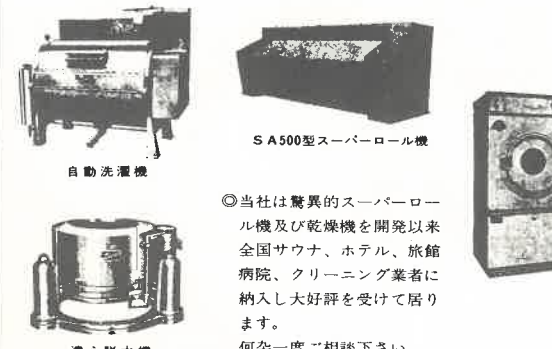
まかせて安心 白興のリネンサプライ

- 完備されたサービスネットワーク
- サウナ・特殊浴場・ホテル専門!!
- 営業品目
 - タオル類
 - パンツ
 - ガウン
 - 浴衣
 - シーツ
 - その他

本社 東京都荒川区荒川5の2の6
☎ 03-807-0306(代表)
足立工場 ☎ 03-853-6082
川口工場 ☎ 0482-24-1369
渋谷工場 ☎ 03-461-5298
蒲田工場 ☎ 02996-2-3496
栃木工場 ☎ 0287-32-2544

株式会社 白興

サウナ経営にクリーニング設備をお勧め致します



サンコーのクリーニング設備
をサウナに適合した機材があります。

◎当社はサウナホテル、旅館、病院、クリーニング業者の全国60%以上の納入実績と40余年の経験を持つ三枝光雄の経営による会社であります。

◆営業品目◆
洗濯機・脱水機・乾燥機
浴衣・シーツ・タオル・ロール機
仕上用プレス機一式
ドライ機・ボイラー各種
製造・販売・修理・設備一式

乾燥機 S T
13K
20K
35K
50K

クリーニング機械総合メーカー
(旭秀改め) **サンコー機械株式会社**
本社及 〒160 東京都中野区本町1-3-12
東京営業所 TEL 03 372-8421(代)

工場 神奈川県相模原市上矢部505
TEL 0427(53)1712(代)
神奈川営業所 TEL 0427(53)1712(代)
北海道営業所 TEL 011(822)8556

天狗十王精ドリンク

デラックスドリンクで
スタミナを
つけよう!!

グーツと飲んで
元気を出そう!!

清涼飲料水

〒182 東京都江戸市和泉3039
天狗十王精ドリンク
(総代理店)
有限会社 弁天商事
電話東京 (03) 489-5736(代)

新年特輯

サウナへの招待

— 減量・疲労回復のために —



専修大学教授
阿久津 邦 男
鈴木 啓 三
鳥 倉 鶴 久

阿久津邦男

1 素晴らしいサウナの爽快感

じつと座って汗をかいているだけなのに、まるで緑の森の中を駆けめぐったような気分、サウナとは何と素晴らしいんだろう。

それは、湿度の高い日本の気候が、汗の蒸発を妨げ、熱がからだにこもってしまうのに、この高温乾燥サウナは、

汗をよく蒸発させ、気化熱を体表から発散(1㎡(70.8cal)させる爽快感によるものでしよう。

しかも、夏は冷房、冬は暖房と自然から受ける温度刺激を避けている人にとって、この熱気浴は、血管を拡張、血流を高める。神経、筋肉、呼吸循環系の機能を高めて運動不足と過食の悪循環によって弱体化した多くの半健康人にとって、健康維持・増進、さらに慢性病の予防、治療のために、自らの健康をつくり出す温熱療法としてサウナの利用をおすすめしたい。

今から二〇〇〇年もの昔、

2 サウナならどの効果

サウナの効果は、何といっても温熱作用である。ぬるいサウナで60℃、あついサウナで110℃ある。図1は90℃のサウナに入った場合の生体反応である。

サウナ浴は、一般にくり返し浴が進められている。最初約10分浴して汗を出し、続いて5分、さらに5分と反復し、その間隔に冷水浴やバスやシャワーを用いている場合が多い。

フィンランド地方のスラブ族は、厳しい寒さと労働の疲れをいやするため、生活の知恵として生れたサウナは、今日北欧を中心に受け継がれているが、大部分の現代人は気を使わが身体は使わないという運動不足の時代である。したがって、日本の営業用サウナが現代人の健康法に合っているかどうかという疑問がある。

サウナに入ってからかえって疲れた、湯ざめしてカゼをひいたなど、調子を乱す例も少なくない。太った人は痩せるために、疲労回復のために、夫々の健康状態に合った目的別入浴法を試みてもらいたい。

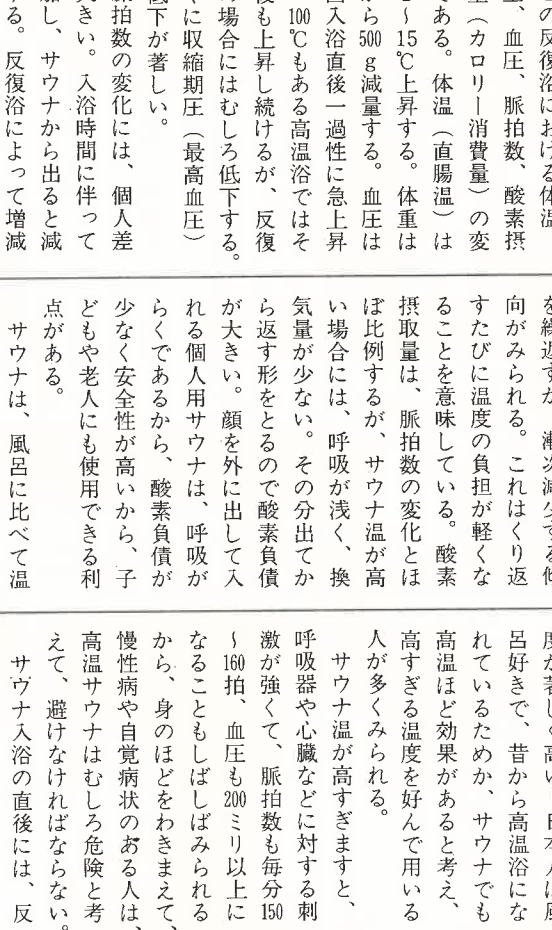
この反復浴における体温、体重、血圧、脈拍数、酸素摂取量(カロリー消費量)の変化である。体温(直腸温)は約1~15℃上昇する。体重は400から500g減量する。血圧は初回入浴直後一過性に急上昇し、100℃もある高温浴ではその後も上昇し続けるが、反復浴の場合にはむしろ低下する。とくに収縮期圧(最高血圧)の低下が著しい。

脈拍数の変化には、個人差が大きい。入浴時間に伴って増加し、サウナから出ると減少する。反復浴によって増減

《図2》サウナ浴の生理的効果



《図1》サウナ反復浴による生体反応



を繰返すが、漸次減少する傾向がみられる。これはくり返すたびに温度の負担が軽くなることを意味している。酸素摂取量は、脈拍数の変化とほぼ比例するが、サウナ温が高い場合には、呼吸が浅く、換気量が少ない。その分出てから返す形をとるので酸素負債が大きい。顔を外に出して入る個人用サウナは、呼吸が少なく安全性が高いから、子どもや老人にも使用できる利点がある。

サウナは、風呂に比べて温度が著しく高い。日本人は風呂好きで、昔から高温浴になれているためか、サウナでも高温ほど効果があると考え、高すぎる温度を好んで用いる人が多くみられる。

サウナ温が高すぎますと、呼吸器や心臓などに対する刺激が強くて、脈拍数も毎分150~160拍、血圧も200ミリ以上になることもしばしばみられるから、身のほどをわきまえて、慢性病や自覚病状のある人は、高温サウナはむしろ危険と考えて、避けなければならぬ。

サウナ入浴の直後には、反射的に鳥肌がち、皮膚の血管が急激に収縮し、呼吸も浅く、全身に力が入る。その結果として血圧が急上昇して心臓に負担がかかる。

その後入浴時間の延長についてだんだん血管が拡張してやがて血圧は低下する。これに對抗して脈拍数は増加し、心拍数も多くなる。5分を過ぎると体温も上昇して、調節するために汗がどんどん出て流れるようになる。

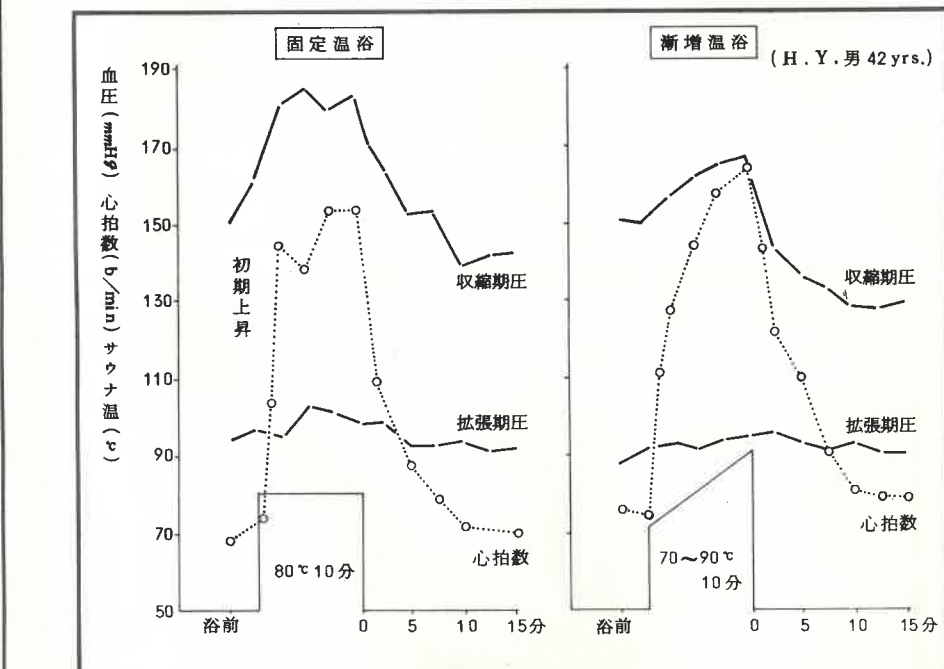
汗がよく出るようになると、体表の血管が広がって、血液は体表部に集るから、内臓の血液配分は減ってくる。そこ

で急にサウナから出ると脳貧血を起して倒れたり、動脈硬化が進んでいる人なら、脳溢血にもなりかねない。高血圧症や高度肥満症・糖尿病で動脈硬化がすすみ、血管のもろくなっている人などは、高い温度のサウナが禁止されるのはそのためである。

しかし、乾燥した高温の刺激は、血液循環を高め、酸素や栄養を供給し、血管を伸縮して調節機能を改善し、エネルギー代謝を高めて疲労物質を排泄するなど、その効果は計り知れない。皮膚の表面のほこりや汗腺や皮脂腺の分泌をよくして、美容の上からも利用される。

日ごろ、冷房や暖房によって温度刺激を遮断し、体温調節が著しく高い。日本人は風呂好きで、昔から高温浴になれているためか、サウナでも高温ほど効果があると考え、高すぎる温度を好んで用いる人が多くみられる。

《図3》固定温および漸増温浴による心拍数・血圧の変化



温度刺激の与え方には3つの方法が考えられます。それは 1. 固定温浴法 2. 漸増温浴法 3. 漸減温浴法 の3つです。

左は80℃15%に10分、右は70℃から90℃に10分間で上昇する漸増温浴させた場合の、血圧と心拍数の変化です。

血圧の高い被検者のため、80℃としたが、心拍数、血圧(収縮期圧)ともに、入浴直後急上昇しているが、漸増温浴では初期上昇が少ない、回復もやや早いようです。

節など自律神経の働きが低下している人にとっても、このサウナ浴は健康設計する上好都合な条件をもっている。

営業用サウナには、超音波バス、水風呂、シャワー、パイプバスなどが併設されている。家庭用サウナなら風呂やシャワーもあろうからこれらを併用することもよい。サウナから上ると、汗が流れるように出るが、ここで水風呂かシャワーを浴びると、血管は反射的に著しく収縮し、血圧が急上昇する。心臓には多くの血液が戻って、大きい負担となるから、突発事故を起しかねないから、中高年者や成人病をもった人は、サウナ浴について安全第一と考えるければならない。

図3は、こうした人のため

3 サウナの入り方を考える

サウナは、その入り方によって、呼吸や心臓、血管、皮膚などに与える影響も異なる。また自覚症状や健康状態によって反応の仕方に個人差があるから、入浴目的に合った正

に、負担の少ない入浴法の試みである。80℃に10分間固定浴した場合と70℃から90℃までの、漸次上昇する漸増温浴の場合の血圧と脈拍数の変化を比較した成績である。80℃に入浴した直後、脈拍数の初期上昇が著しいのに、漸増温浴にはみられないこと、入浴時間に伴う血圧上昇の少ないことなどがわかる。漸増温浴の方が安全な入り方であることが知られる。

しい入り方をしなければ、効果が期待できない。

サウナ健康法として利用している人の中には、仕事の後の疲労回復浴、肥満やスポーツ選手（レスリングやボクシング）の減量浴、運動不足解消や自覚症状の改善、緊張やストレス解消のための気分転換浴、自律神経失調や肩こり腰痛改善など慢性病治療浴、女性に多い痩身、プロポーションのための全身美容、寝る前の安眠浴、仕事前の興奮性緊張浴、スポーツ後の回復浴、食欲増進浴などがあげられる。

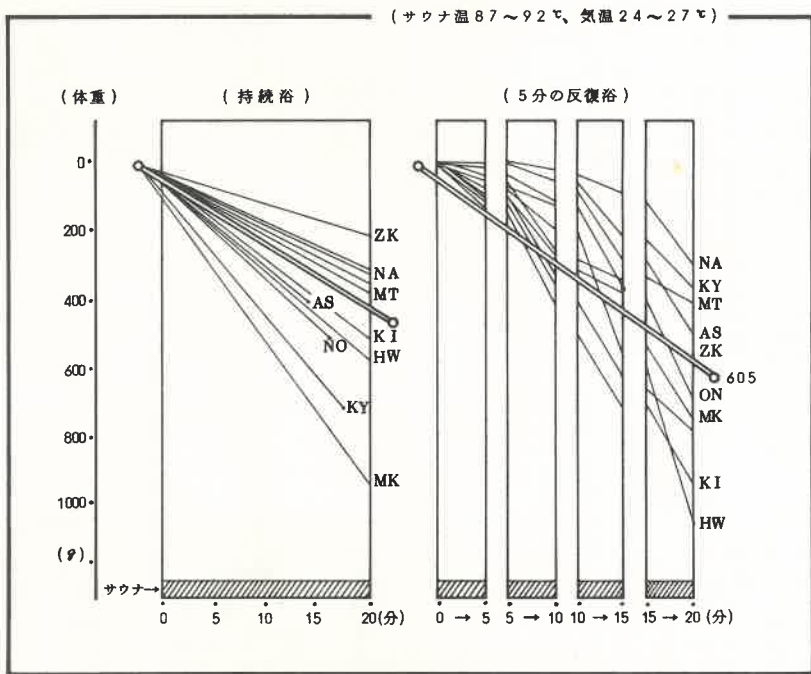
営業用サウナは、温度調節はできないが、高温室、低温室などと区分したサウナもある。家庭用の個人サウナは温度調節のできるものもあるから、自分の健康状態に応じた目的別入浴法を工夫することが必要である。

薬に処方があるように、目的に叶ったサウナの入り方をサウナ浴処方と呼んでいる。サウナ浴処方は次の3つの条件が考えられる。

- ①サウナ温度はどの程度がよいか
- ②入浴時間は何分ぐらいがよいか
- ③反復回数は何回がよいかなどである。

(1)温度の問題
サウナは、60℃から120℃程度までの温度調節が可能である。湿度は温度上昇に伴って低下し、10〜15%程度である。風呂は40〜44℃なのに、100℃のサウナに入れるのは、湿度が低いからである。子どもや老人、中年の人は低め温度で効果的な入り方を考えることが必要である。とくに高血圧、糖尿病、肥満、貧血などの慢性病の人にとっては、高い温度に入ると刺激が強く、血圧の初期上昇が大きく危険であるから、70〜80℃を適温と考

《図4》持続浴と反復浴による体重の変化



落汗減量の目標は、体重にある。87℃から92℃、室温24℃~27℃において、持続浴20分と5分ごと4回反復浴計20分の減量比較である。被検者は日ごろ減量経験のあるアマチュア・レス選手9名（学生19~23才）である。

持続浴では、200gから950gと個人差があるが平均440gであるのに、5分浴4回の反復浴では300gから1,000g、平均約600gの減量である。したがって減量には反復浴の方が効果的です。

4 サウナで体重を調整する入浴法

(2)入浴持続時間と反復回数
80℃から90℃のサウナなら8〜10分は入れる。若くて元気な人なら15分は持続浴でできる。しかし、目的によっては1回浴でもよいし、数回反復浴するのもよいでしょう。

図4は、一回20分の持続浴と同じ20分浴を4つに分けて5分づつくり返し浴した場合の体重の変化を比較した成績である。
減量を目的とした場合、反復浴は苦しさも少なく、減量効果も大きいから、肥満やスポーツ減量のための落汗法には反復浴のよいことがわかる。
一般的には、10分、5分、3分の3回反復浴が、発汗のためにも、疲れないための入り方としても好ましいと云われている。若い人なら15分、8分、8分、年寄なら5分、3

《図5》サウナ前後の自覚的疲労症状の変化

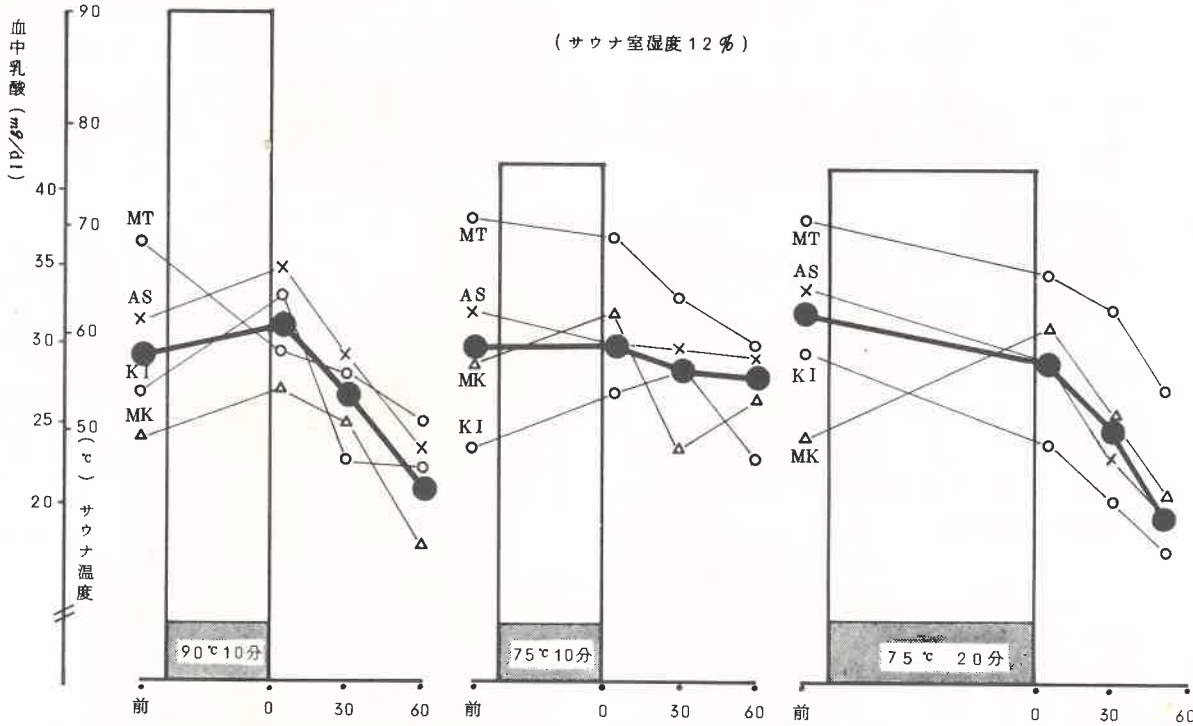


分の2回浴ぐらいがよいと思われる。
若いサウナ常用者の中には、100℃を超える高温に15分浴を3〜4回くり返す人があるが、これはかえって調子を乱

してしまう恐れもある。サウナはあくまで自分の入浴目的に合わせて、温度、入浴時間、回数を決めて、正しく使わなければならぬ。
サウナが、どんなに効果が

高くとも、月に1度ぐらいの利用では効果は期待できない。生活習慣として利用することが最も好しいから家庭に個人用サウナを設置することが好ましい。家があれば朝浴、夕浴、いつでも利用できる。
5 疲労を回復する入浴法
一口に疲労といっても、仕事の疲れ、気疲れ、眼の疲れ、足の疲れといろいろある。
図5は、肉体疲労、精神疲労、神経感覚的疲労など、サウナ浴前後の自覚的疲労症状からみた疲労回復の効果である。
サウナは、頭がおもい、全身が疲れてだるい、足がだるいなどの肉体疲労の回復や肩がこる、腰が痛いなど神経感覚的疲労の改善に効果がある。そしてサウナ浴する人の4人に1人（男27%、女21%）は疲労回復浴を目的にして効果をあげているから、疲れた人の回復には、それに合った入り方を心掛けなければならない。
肉体疲労の回復は、仕事の

《図6》サウナ温度と入浴時間からみた疲労回復効果



結果、体内にできた疲労物質や老廃物を体外に排泄することを目的がある。
そのためには、筋肉や血液の温度を高めて新陳代謝を高める必要がある。図6は、からだを使って疲労させた状態の人に、90℃の高温のサウナ浴10分、75℃のやや低めに10分、同じ75℃に20分と、サウナ温度と入浴時間の関係からみた血液中の疲労物質（乳酸濃度）について、疲労回復の効果を比較した成績である。
温度が高いほど、入浴時間

が長いほど効果の大きいことを示している。そして高い温度のサウナ浴10分では、むしろ乳酸が増加しているのは、血液循環が高まって筋肉内の疲労物質が血液中に拡散したためであり、出てから約1時間程度を要して疲労が回復することを意味している。
スポーツ競技やトレーニングの後には、肉体労働の後には90℃や100℃に近いサウナにゆっくり入って汗を十分出すこと、サウナの中でも全身の力をぬいて、らかな姿勢で入ること、そして出てから低

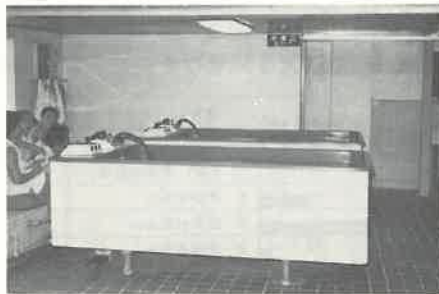
い椅子に座って、約30〜60分位安静にしていることが必要である。1回浴より3回程度反復するとお効果が大きい。汗の乾きをまわってから身体を包んで、体温の消失をさけるよう注意する必要がある。
しかし、老人や体力の低い人が、高温に持続浴、反復浴すると、そのために疲れて逆効果も考えられるから、75〜80℃程度の温度に長く入って、汗を十分出すような入浴法を体得するとよい。 おわり

サウナ 東

サウナの 開祖

南 北 西

今野芭蕉



名の如く豪華で広い。サロンといい、レストルームといい、外人好みというか、ガランと広い。が装備は至れり尽せり。

横臥流し台が広大な部屋一杯に占領し、その台数も二〇台と並ぶさまは、横須賀軍港に浮ぶ駆逐艦のごと隣室に近代装備を凝らした水中マッサージ機を待たせ頭のテッペンから足の爪先きまでリラククスさせてくれ、その上申し分のないサロン(よく出来ている)に身を憩えばこれ、天上天下唯我独尊であろう。

三階のサウナドック(写真中段)ここまた人体クリーニング台を設えてある。横臥体でうら表交替にブラッシングされているお客さんの心地よげに目を細くしている姿はサコソとおもう。チョット例えば失礼乍ら、愛犬を梳(くしけず)った経験のある人ならお察し叶うだろう。

は古い。現在は四階にデラックスサウナ、三階のサウナドック、一階の男子サウナ大浴場(社内では略して男浴という)。他に個室、婦人サウナと夫々客層もちがう。

四階デラックス部はその

この部は膨大な四階のデラックス部を小じんまり縮小した形容に表現するのが適当であろう。云ってみれば気の短かい人がデラ部を味わおうとす

る場合に適している。各室間の、例えば廊下その他距離的なものが簡便化されているので感覚はデラ感を損なわずに、而立満足させることができる重宝さを持っているから。

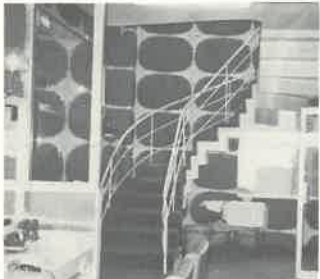
さて大衆コース。片目に小便小僧をにらみ乍らフロントへ。大衆的な装いの濃い休憩室を通り、クリーニング所を片隅にもつ大ロッカー室、そして

大衆扱いと虽どもサウナ室にこれだけの綿密な配慮がなされているところ、ここ(東温)は本格的サウナと折紙を付けられる所似であらう。

階段を上って一べん通った浴室(洗い場)は二一〇㎡の大広場、左隅に円形浴槽、中央に女神の立像のあるのが当社独特のジャクージ浴である。

はいる人よ、まわりを掴えないと倒されますよ。強い水圧で。上下二段各十二穴のノズルの口径は十六耗(一般の超音波のは四耗)下部から送り出す強力な気泡と水流。(写真の渦を御覧じろ)このジャクージ浴こそ他に見られざる全国に誇る否世界一の逸品である。当然この強力浴後感反動的に快よきねむりを誘うとみえて、一〇五㎡もある横臥休憩室には昼なお五十を超える幸福な人々がスーと寝息を立てている。当温泉のサウナのうち、この大衆サウナを除いて、いづれもマッサージをやってくれる。

そしてこの術師の非常に親切であるのは特筆すべきものがある。撫しながらそのお客に対して満面の微笑を添えて健



浴場へ。その左側の地下階段を下るとサウナ室がある。初見の人はサウナ室が三つあると思うだろう。手前の約二〇㎡はサウナから出く浴室へゆくまでに堪能ノビている人の休息所。次の小さい室はサウナ室の温度を下げぬ為の二重扉即ち緩衝地帯の役目。それ等を通して熱気乾燥の本モノのサウナ室五十五㎡という



康のアドバイスする。上部の指導者の平常の訓練がなければこれは出来ないことだ。

「あなたは、大分ゴルフがお好きのようですね。左の肩がだいぶ凝っていらっしやる

原因は冷えた身体でいきなりゲームに入るからでしょう。

これからは、少々時間をかけて準備体操をすることによって、体温を徐々に上げ、それからお入りになってごらん下さい。オヤ、これはいけない、私ども用なしになるかも知れませぬものネ。オホホ。

スイス生まれ、「王様のトイレ」が上陸!

全自動トイレ&ビデー 「ハンスマウラー」

くらしの毎日に欠かせないトイレは、いち番快適さを必要とする場所であり、時間です。

ハンスマウラー「サモア型」は、スイスで開発以来20年、世界20カ国で愛用され「王様のトイレ」と国際的名声を得ています。

“GOOD-BYE TO TOILET PAPER”-トイレトペーパーさようなら、の言葉が示す特性は、すぐれた衛生効果と、健康増進を約束。ホテル、病院、サウナ場に大好評です。



ハンスマウラー「サモア型」その画期的特長

- 〈ワンタッチ操作〉温水洗滌から、温風乾燥まで、全自動。
- 〈耐久性抜群〉堅牢無比、交換部は皆無、電気系統は通産省認定の印、安全性と半永久的の使用に耐えます。
- 〈すぐれたインテリア性〉洗練されたデザイン、周りの調和を考えた、白・赤・黄・緑・ダークの5色を、品ぞろえ。
- 〈既設のトイレでも〉簡単に改造できます。
- ◎取付工事からアフターサービスまで、弊社が責任をもって万全を期します。
- “サモア型”とくにおすすめしたい方
 - 痔疾や便秘の方 ● 肥満体や高血圧の方 ● 身体の不自由な方
 - 妊産婦 ● 生理時のご婦人 ● 手術後・産後の方

電話でのお問い合わせは下記宛にどうぞ
日本総発売元
RRR トリプルアール 販売株式会社
ハンスマウラー事業部
〒153 東京都目黒区中目黒1-4-2
TEL 03(711)7731代 TELEX 246-6033
輸入元 株式会社 パラマウント商会