

Coca-Cola コカ・コーラ The Coca-Cola Company の登録商標  
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

### 活発化してきた 全国協会の様相

三月二十四日、東京駅前サウナドッグ八重洲苑三階会議室で開かれた日本サウナ協会連合会理事会は、大阪ニュージャパン社長、東京江東楽天地(泉興業)代表取締役、浅草国際社長、九州小倉プラザの社長、名古屋地区よりは大手の専務常務、後楽園サウナ、広島県福山の大サウナジャンボフィンランドの各支配人、更には今井先生並びにこのたび創立の神奈川、三重両



千ヘルツ以上の超音波でないと、その特性が出ないといわれています。ですからただ泡が出ているだけでは泡ぶるとはいえ、超音波

泡ができるだけで超音波が発生するのであれば当然バイブラスも超音波が発生しているはずですが、その差は発生する気泡の大きさの違いということになるようです。  
超音波は〇・二〜二ミリくらいの穴から気泡を出すときがいちばん強力で、出る気泡の量が多ければそれだけ超音波も多く出ます。そしてさらに一秒に一万六

波バスとはならないのです。小さな気泡を強力に噴出させるというのは、なかなか技術的にむずかしいようで、ドリルで穴をあけた程

### 超音波とバイブラス

を多く出せば、超音波の効果はあまり得られなくとも過流浴と同じように、体に物理的な刺激を与えることになり、バイブラス



以上報告を了し、日サ協連理事会の議案審議に入り第一号議案たる「障害保険を協会扱いとするや否や」の件につき出席多数による審議が行なわれたが、(1)協会扱いとするか。(2)どの保険会社と契約するか(資料数種提出)(3)県協単位とするか、連合会単位とするか、等々かなり掘り下げた意見が交換されたが、これには各県協会の内部との関係もあり、検討の時を藉し、次回の場合に結論を出すこととなった。

### 会員の信用マーク

第二号議案たる運営諸般に於いては次の通り。  
大阪協会では前年より(1)会員マークの設定。(2)掲示店の信用性の宣伝方法。と真剣に取り組む、屢々会合

を持ち、多方面よりの意匠の蒐集、テレビ放映の費用並びに負担分配方法などの協議を行い、その数次の会合が実を結びこの程マーク決定、放映の実行へとこぎつけた。よってこの度の理事会に、その成果たるテレビ放映フィルムと会員マーク器をはるばる大阪協より持参し、且つ出席会員に披露したのち、この会員章こそ「どの店が信用の置けるサウナ店なのか」の問いに對し全国協連から顧客への回答の言葉であり、必須の

### 結束固き 大阪協会

大阪府サウナ協会は分担区にあたる京都、滋賀、奈良、和歌山の各県に夫々五乃至八社の会員を持ち、会



員抱合総数が三ヶ々に昇進すると近き将来という。営業熱意の旺盛な業者の集りであるこの協会は、役員会の開催に於ても月間一、二回、役員の出席状態も良好、議事もやつき早やに承認実行と協会発展の著しさをを見せている。このたびも全国に魁けて、会員マーク、テレビ放送を実行に移した。やがてこの熱意は、全国にも蔓延し、連合会としても全土総会員の目標達成に努力することとなる。

行動としてこの方法を採用すべきだと力説して結んだ。議長はじめ日サ連各理事連もこの説に賛同の意を表し、各県協会に夫々その意を伝達し、先ず実行方法を検討することとし、意匠は非常に優秀なものなるを以って、大阪協会にて発案したこのマークを全国統一マークにすることと決定した。各県協会の採用上の実際問題が合意に達する最近に於いて、全国に信用度を保証されたサウナ店が続出する日も間近いことであろう。

## 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るやかさ、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てしよう。



紳士化粧品エロイカシリーズ

お問合わせ、ご用命は。

丸本ボウ化粧品(業務用)サウナ代理店

〈関東地区〉 順不同

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

〈中部地区〉

- (有)千代田実業……………☎052(251)7626

〈関西地区〉

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

# サウナ管理の 基本問題集 ①

麴町リバーズ 今井義晴 翻訳

サウナとクナイプ療法との関係は総体として如何に考へるべきか？

クナイプ自然療法は全体として明かに治療法方法である。治療が80%〜90%を占める。病気の予防健康増進は10〜20%である。

サウナの効力は80〜90%は主に健康増進又は病気の予防であり適応例の10〜20%だけが治療である。

サウナ浴とクナイプ療法は一つの治療単位の中で互に関係し得るか

特定なある場合及びサウナの刺激に除々に慣らす場合クナイプ療法の中の発汗法はある場合には必ず必要であり上行浴(半身浴)乾燥巻包法、枯草巻包法、発汗強擦巻包法、蒸気浴(特に全身熱気浴)は常に発汗作用を持つ。この際大切なことは患者乃至治療希望者の正しい撰択である。

サウナは即ち主として発汗浴である。これに関し

て歴史的に重要な事は？

インド人は特に冷水浴を行っていた。古代ローマ人はむしろ発汗浴を行いそれと共に温水浴及び冷水浴も行っており一部には既に大きいプールがあった。

中世では(マルチンによれば)聖ガレナ僧院の発汗浴が有名であった。

十二世紀以来浴場(Bades tube) (今日のサウナ前駆)が広まり、ドイツではドイツ浴場と言った。saubeと言ふ言葉はこの様な浴場の湯の蒸気という意味から発している。

古い銅版画や絵画に、入浴する人が発汗椅子に腰かけて房(白樺の葉)を使い、竈の角には蒸気を乾燥した空気と混ぜる為に堰石があるのが確かに認められる。

浴場にはあらゆる人が訪れ風呂銭を払った。斯くして浴場組合が出来、熱の作用で髪剃りが容易だという訳で遂には床屋と其処に現われた。入浴と共に瀉血も好んで併用された。つまり浴場でのこの方法は経験的に有効だった訳である(多血症)。当時一流の医師も発汗の価値を認めた、したがってサウナも医者から勧められた。

その後如何なったか？

はじめ男女混浴であった。男は短いズボン、女は礼装という腰巻を身に付けた。後に現われた鉱泉でも始めはそうであった様に、あちこちで性的乱れがおこり、饗宴が行われた。

当時の病気の蔓延がサウナ浴場を衰微せしめたと言われているが、これに付いて如何？

性的放蕩や性交による梅毒の蔓延に単に衰微の理由を帰する事は正しくない。当時

時猖獗を極めた梅毒はむしろ瀉血における感染経過の無知及び衛生的無知によるものであった。

ベストの時代には衰微した十八世紀には西ヨーロッパに尚浴場が存在した。

又、十七世紀の新不足に利潤減少のために一時的に衰微をもたらしした。

ついで温泉場(鉱泉)の発展する時代が来た。

十九世紀にはローマ、アイルランド風呂、ロシア、トルコ風呂の方が有名であった。これは如何なる位置を与えるべきか？

発汗と入浴で身を洗い清め病気を予防しようとする風潮は特に上流層にあった。

其の入浴形式が時代趣味に適合していたので、これが登場し豪華な浴室が作られた。原理的にはサウナと同じ目的を狙っていたローマ風呂が特に迎えられた。

しかし乍ら全般的健康保持のためにはこれらの風呂は有能ではなかったし、現在もそうである。

スイスにはパン焼き窯発汗室があった、これは？

これはパン焼き窯から細い管で加熱空気を発汗室に送りこむもので、その目的は先ず体の浄化と健康の維持であり更にリウマチ疾患の治療にも用いられた。

原始人の入浴もサウナやそれに類する風呂と同様な原理に基いていると言われるが、それについてそれは正しい。何故ならばもともと人間は石を火で熱し水を注いで蒸気を作った洞窟で入浴した。入浴するものは脱衣し裸で洞窟に入り汗を流し体を洗った。先ず熱い空気、次に蒸気の形での湿熱作用をした。

近代これの完全な入浴形

式がフィンランドのサウナ及びロシアのバンジャ(Баня)として著名となった。前者は加熱空気浴の要素が強く、後者は蒸気浴が主になるものと考へられる。サウナは歴史的及び一般的に見てどんなものか？

フィンランドの民族叙事詩カレワラに既にサウナが出てくる。今日フィンランドには四十万即ち五〜七人一つのサウナがある。

家を建てる場合には浴室の事を先ず考へる。少し前まで家庭生活の多くは浴室で行われた。お客は入浴でもてなした。フィンランドの子供は昔は大抵浴室で生れた。フィンランド人の特記すべき健康はそのサウナ文化によりもたらされた。

サウナは多く戸外の小屋として建てられ大きさはほぼ3×3×28Mである。時に脱衣室が前に付けられ浴室には腰かけ式或は横臥するベンチが設けられている。

これに石の窯が付いており煙サウナ又は煙突付きサウナのいづれかになっている。

フィンランドではどの位の頻度でサウナを利用しているか？

大抵は週に一度充分入念に入浴する。しかし農家では夏は重労働のあと体の汚れを取るため毎日さつと入る。スポーツマンはサウナをトレーニングに利用する。軍隊では勤務の後サウナで体をきれいにする。戦争中はサウナを部隊毎に設けた。即ちテントの中で火で石を熱し発汗浴に利用した。前線では洞窟サウナが用いられた。

フィンランドでは一般に入浴経過はどんな風か？

脱衣室で完全に脱衣し(家

室に入るを二回に後には三回にまで増加する。

\*Kneippgüsse

\*Tauchbader

\*Pusche

これらの経験はドイツでも参考とされてきた。

サウナの一般社会の評価はドイツでは如何か？

一九三六年のオリンピックまで先ずこれは知られ、ついで第二次大戦の体験により又東方の人と接触する事により更に認識された。

これに就いて書いた数人の人を挙げると、カルスチン、ホスケ、デヴィリント、ハイドラー、グロー、フェイ、オットー、ヘンチュルなどである。

サウナの科学的検証はOttの本「サウナ」やVierhüfenのドイツ語で書かれたサウナに付いての本に述べられている。

ドイツでは個人入浴形式に重点がおかれている。スイスでもドイツとほぼ同時に知られ広まった。

ドイツやスイスではフィンランドの例に依存するところが多い。その他に特記すべき事は何か？

公衆サウナ、私用サウナ、臨用サウナ(病院)などがある。中間清涼法及び浴後清涼法としては濯水浴を用いその後更に浴槽での冷水浴、大きな浴槽では短時間水浴を行う事もある。

クナイプ療法はサウナとよく併用せられ特に圧注がよくい。例えば椎間結合疾患、関節内枝疾患、坐骨神経痛及び腰痛の際などに特別の作用を望む場合には熱圧法との併用が有力である。

サウナ浴の最後に冷水全身圧注は健康人にとっては速効性の強力な強壯剤である。(つづく)

## これからのサウナ志向、ヴァッサー・クール

### 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。



◎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。



**metos SAUNA 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

# 健康産業界の現状と批判

ジャパンターナーズ(株) 代表取締役社長 田中恒豊

## これからの健康産業の望ましいあり方

これまで日本の健康産業について種々説明してきたが、今後の方向はどうあるべきか提案したい。従来の施設は社会全体の要請からみてやや欠陥がある。

今後はそれなりに改善されるであろうが、これまでの高度経済成長時代の、単に利益追求の標的とする混乱した施設づくりは、この際やめるべきである。健康産業は、収益が乏しいと一部の結果だけから判断せず、どんな理由でそうした収益の低い結果がもたらされたのか、的確に把握する必要がある。

その理解の上に立って、多様化社会の中で正しく対応していく方向をつかむべきである。ポストボウリングの本命はアスレチックだといわれて三年になるが、アスレチックの明確な定義づけすら行わず経営に着手する誤りは避けたいものだ。

定義がないから、自転車、ベルトバイブレーター、バール、腹筋台があるだけの部屋を持つことによつてアスレチッククラブでいつてみたりすることはやっぱり問題だ。米国では、モーターはプールがあり、車で移動する家族などが利用できるほど健全だ。しかし日本のモーターはピンク色のままである。本来、健康的に利用できるものが誤って理解されることは恐ろしいことといわねばならない。

## 現状と批判

ヘルスクラブ、ヘルススパについても同様だ。正しい方向に進むために、きちんとした定義づけをすること忘れてはならない。

三年前、西独のアーベル・ベック、ドイツオリンピック協会専務理事が来日して、各地を視察したことがあった。その際、アーベル氏は「日本の運動施設は西独に比べ少なくとも二五年から三〇年立ち遅れている」と感想を語った。日本が西独なみの水準まで達するには、六万五〇〇〇か所の運動施設と四兆八〇〇〇億円の費用がかかると思われる。運動不足を嘆き、健康を心配する日本人は多いが、反面、これらの人の大半は余暇時間の多くをテレビとゴロ寝で過ごしている。まさに不健康といわざるを得ない。

不況下にあつても健康産業は確実にもうかる商売だといいたい。需要は大きく市場も永遠のものだ。人類が生存する限り産業として成り立つものである。しかし、やり方、方法が誤つていけば当初の目標からはずれたものになる。私もヘルスクラブターナーを経営している。一時は苦しくギブアップしようかと幾度となく考えたことがあつた。しかし、クラブターナーが失敗したら、それは私個人の問題ではなく、私と同じ考えを持つ人達の将来に迷惑になるのではと思ひ必死に頑張った。私は施設が閑散としたなら害こそあれ利は

ないと考えている。

いま、健康産業が低迷を続けている時、これを隆盛に導くにはどうしたらよいのだろうか。多様化社会の中で大衆消費者は「価格意識」を明確に打ち出している。最初の部分で説明したし、高い料金と安い料金の二極分化するといったが、私はいましばらくは安いほうを取り大衆料金で多くの人達の参加、関心を集めることを考えるべきだと考えている。例えば、地方都市に運動施設を作る時、長期的展望に立ち実行すれば必ず無難な線が出ることを強調したい。それは大衆料金で多くの利用客を集めることだ。ここにはさまざまな階層の客が集まる。周囲にも運動しようという意識が広がる。この場所が満員状態になつたらヘルスクラブを

作るとよい。

ここで収支のバランスをとれたら次の段階に踏み出すことを考える。高齢者を集めたクラブにしてもよい。高齢者なら健康に特に注意する。この運動施設に加えて検診を自動的に行なえるコンピュータシステムと備える。こうした考え方に立って市場を長期的に育てていく方法を取つてもよいのではないだろうか。

ただ、日本での健康産業は市場からみた場合、導入期にあるからこうしたことがいえるのだが、ボウリングのように市場規模を考えないであらゆる企業が参入するとすれば、うま味のないうものとなつてしまふ。適正な数の運動施設が望ましいことはいうまでもないことだ。現在はそのような心配はまだない。(レジャー産業誌より)

清涼飲料水

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!!



〒182 東京都狛江市和泉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)

グーツと飲んで 元気を出そう!!

浴室はきれいですか。

天井・壁・浴槽等とは 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てもあきらめないで日本特殊化学洗淨に相談して下さい。今までに実績のある化学洗淨剤にて満足して頂ける結果が出る事と思ひます。多額の資金を費した浴室・サウナ室を日頃の手入れて最大に生かして下さい。化学洗淨剤の販売と洗淨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  
マイルクリーン

SAUNA

◆営業品目◆  
●冷房機のスケール溶解除去工事  
●源泉給湯管洗淨工事  
●浴室内のカビ・湯垢除去工事  
●サウナ室内木目洗淨工事  
●化学洗淨剤の販売

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

はり・きゅう・マッサージ・総合美容用治療台

製造直販 システム

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

株式会社 板倉製作所  
〒113 東京都文京区湯島2丁目3番5号



木製 KU型 スチール製 SE型

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械があります。

◎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・タオル・シーツ・枕・敷物  
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・一般

SA A500型スーパーロール機

◎当社は驚異的のスーパーロール機及び乾燥機を開発以来全国サウナ、ホテル、旅館、病院、クリーニング業者に納入し大好評を受けて居ります。何卒一度ご相談下さい。

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5 0 5 TEL. 0427 (53) 1712(代)  
神奈川県営業所 TEL. 0427 (53) 1712(代)  
北海道営業所 TEL. 011 (822) 8556

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  
潮来工場 ☎ 02996-2-3496  
栃木工場 ☎ 0287-32-2544

株式会社 白興



# サウナ 東

## 天下の

# 南 後楽園 北

# 西

今野芭蕉



天下の後楽園ともなれば、十数日の日数をかけて再装したと聞いただけで、一寸覗きたくなるのは当り前であらう。なる程、私より前に早々と見学に出かけた同業者のおられたこともよく肯ずける。

フロント前の待合室。位置は多少変わったが広さにおいてほぼ同じ。画匠の描いた額が周囲の壁に程よく配列され休息室の感を盛り上げています。

ここでは料金の支払いは一切、後払いを採用し、入る際フロントでは履物、鍵類の面倒をみてくれる。そういうえばここは従業員教育がよく行届き年輩の者迄も通りすがりの客に「サア、ごゆっくりどうぞ」と低声気味に頭を下げる点、平常の訓練のよさがみてとれる。大どころはこうなくてはならない。横柄で圧倒的な感じで「わがサウナはAクラスなり」を誇示せんとするは、もう古い、古い。

広い浴室も以前の位置で、一人用の気泡浴装置二槽あり、無料背流しあり、多少



手を入れてあるが、大差ない。大差といえば、従来の高温、低温サウナ室の他に同面積の冷房室が出来た事であらう。ふき出す汗の過熱身体でこの部屋に飛び込む時の爽快さ！腰かけに非ず直径二尺五寸もあらうという滑面の大丸太。接触面のヒンヤリと。

盛夏炎天に氷水を飲む時の清涼味は抜群の忘我境だ。身心清浄になって次ぎなる部屋への扉を開けて入れば一扉一つで「トンネルを出るとそこは……」の感じを誰もが持つであろう当社独特の雰囲気である。

些か青系統か暗いかの浴室からパッと明るい（黄色くさえ感じる）マッサージ室、隣りの休憩室が眼前に展開するからである。

盛大に並ぶマッサージ台の景観は写真で味わって頂く。そしてそれはマ部門について当社はゆるがぬ絶対的な自信を持っている証左として受取るに十分であらう。

休憩室。岡本太郎画伯の大壁画「娘と犬」「空の散歩」の二点を正面に飾ったこの室で、もし雅楽「越天楽」の音色でも聞こえれば私は「鳳凰の間」と呼びたい。翼を得たわが心は、憂き多き世俗を離れて天界に至り、頬を撫でる札束を物ともせず、遙か蓬萊に仙人とうま酒を汲む。

あ、夢は醒めずともよし、さめずともよし。

クラウンコース。ここはお値段は張るが、どなたにも一度は入って欲しいところ。

白壁に淡褐の縞目の高度

### 料金表

- メンズコース
  - 3,500円 40分マッサージ
  - 回数券6枚綴り 18,000円
  - 1,600円(マッサージなし)
  - 回数券5枚綴り 11,000円
- クラウンコース
  - 5,500円 70分マッサージ
  - 回数券5枚綴り 55,000円



のセンスであしらった壁、柱、廊下、美の彫像はAgrippaの建てた古代ローマの殿堂の端麗さ。静かなたたずまいの施術室、下手に名入りロッカー。自己専用のガウン、パンツ、石けんの格納庫あり(勿論、一回毎にクリーニング)等。

真の意味の紳士はここから世間へ生み出されるといいたいところである。

へサウナ出て  
いず地に憂きの  
ありしやと



## らくらくお灸療法、それが「体医研灸」です

- 痛みやこりを治すには、その血液循環をよくすることです。
- 血行をよくするには、温めるのが最適です。体医研灸は、痛む処やツボ処に灸頭を当てて熱くなったら離し、少し間をおいて又当てるやり方をくり返します。——おだやかな熱を皮膚にくり返し波打たせます。気持のよい刺激感が残ります。
- 昔のお灸とは大ちがいです。気軽に夜具の中でお使い下さい。痛みやこりのある処では刺激が味わえます。
- サウナ浴のあと、その晩またはその翌朝お使いになると、併用の効果にきっとお喜びいただけると思います。
- 是非おためし下さい。

本体：  
長さ：12.5cm  
重量：240g



ほかほか もぐさ布  
「体医研灸」は、温熱と灸熱との併用効果を持った電気温灸器。

承認番号 50B267  
▽ 81-5192

本器価格 9,800円  
添付品 もぐさ布15枚、取扱説明書、ツボの略図、(御希望の方に) 家庭療法のツボの知識。

製造発売元 **体表医研株式会社**

東京都新宿区四谷4丁目24番地 関口ビル  
〒160 ☎03-355-2631 (代表)