

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)



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

日本サウナ協会連合会 昭和五十二年度総会

開催日時 昭和52年6月19日(日) 午後1時
開催場所 名古屋市金山駅前
日新観光ビル会議室
※名誉会長川崎秀二先生ご出席
(PM. 1.00~2.00)

経済講演会

講題 「今後の景気動向と企業の見透し」
講師 元日本経済新聞市場部長
今堀 努 先生
(PM. 2.00~3.00)
会費 ￥4,000

商品展示会及商談

一流商社21社による
サウナ必需品のあれこれ
(PM. 3.00~4.30)

懇親パーティ

(PM. 4.30~6.00)

永びく不況にシビレを切らした一般は、それぞれの業界サイドにて低成長下に於ける各業相応の発展を成し遂げんと、宣伝、外交その他と活躍し、自業の拡大に努力を傾注し始めたようだ。
わがサウナ業界も遅ればせ乍らテレビ宣伝(大阪)、従業員教育(東京)と着々実行にかかりつつある。
大阪協会は役員会の他、隔月に会員総出席による例

会を開き、すでに四月よりテレビ朝日に、新設定のシンボルマーク発表を兼ねて放映している。
東京都協会も又、頻繁に毎月理事会を開き、従業員教育の制度を煮詰め、この程あらかし完成、新年度早々実施と相成るようである。
愛知県協会も目捷に、自県協会の総会及び会長会社たる日新観光ビル使用の日サ協連総会の準備にて多忙を極め、各県役員事務局等

の旧五十一年度中の地下活動にも似た諸会議の結果が一時にパッと咲き揃うかのような新年の様相である。
他業種にひけを取らない積極活動を行うのも業者各員の協力を第一とするので、各県協会は目下、非会員各位に入会を呼びかけている。コストアップに悩まされるであろうこれからの営業運営に、今後尚更業者の団結を必要とするであろう。

成果が表面に出る 本年度の協会活動



各所で冷水装置

取付けの傾向

従来、概して二十一、二度に保ちつた浴室内冷水槽の水温も、今月に入つて日増しに上昇しはじめ更に最夏期になれば、おそらく二十七、八度あたりまでぬるみ、浴客の損なわれる爽快感は勿論、皮膚刺激による健康効果の減少をも憂へて最近、東京都内のサウナ店では、此処かしこでチラー式冷凍装置等を取付け、冷水槽の温度の保冷に手を加える店がふえて来たようだ。
サウナ浴のみによる発汗効果もさる事乍ら、交互熱冷による健康管理上の諸点も充分考慮して適正な保冷の方向への改善に努力されることを希む。

九州博多に

豪華サウナ

オープン

九州小倉サウナプラザは営業意図益々旺盛で、このたび博多市中洲に博多サウナプラザを新規開設した。
オープンは六月六日にて新中洲ビルの四・五階全フロアで、近代的な装いを一〇〇%とのえた健康サウナである。
予防医学的な体力増強方面に新風を吹き込む「或る物」を持った新形サウナであるそうで、業界のマンネリキラーとして期待するところである。

ともえ

ある化粧品消耗品卸商の話

新規開業のサウナ店主に質問して曰く、「お宅ではどのようにして、お客に満足を与えようと思ひますか」と90%の店主答えて曰く、「わからない」と。
彼氏キヨロキヨロ見渡ししてみると、なる程仕入価格は一応安い、もう五、八円高い石ケンを使えば五個の消耗が四個ですむものがある。(品物の良し悪し、損得がわからない)。
すでに切れない安全剃刀が置かれてある(支配人の責任?)。今少し値を張ったらモット耐久性のあるものもあるに、安からう却ってムダが多いという。
総じて言えば経営者に於ける研究心が全然ない。客が如何に判断するかを考えたことがないらしい(一度でもそれらについてお客からアンケートを取ったか)。
筆者質問して曰く「然らば専門家として君は、客の好みを知っているか」答えて曰く「存外お客は単純でテレビ上映されるものだけに意識が強い。そしてあとは無関心。それ故に、サウナ経営者の研究と納得させ方でお客を満足させ得る方法もある」というもの、とに角、皆さんの研究は遙かに足りない、足りないの事だった。

吸客の企画が重大であるように、蟻の一穴も又重大であつてそれ等の研究と同じに、自店の各浴槽の温度等も明確に返答し得る従業員を養成することも、経営者の研究の課題であろう。

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。



紳士用化粧品エロイカシリーズ

お問合わせ、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
- 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
- 株リード……………☎(315)4126
- 〈中部地区〉
- 谷千代田実業……………☎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

試行錯誤期から

本格的ヘルスクラブ・スパの時代へ

ジャパン・ナーズ(株) 代表取締役社長 田中恒憲

健康を願う人々には

朝夕の通勤の途中に、週休二日制の余暇時に、麻雀、パチンコのかわりに手軽に大衆料金でヘルスクラブが利用できるはずなのに、大衆の運動したい欲求と反比例して入会金は高いものになっている。一体これはどこに原因があるのだろうか。企業はどうせ作るのなら大きく豪華なものを作れば人々が喜んで運動をやりにくると思っているのではあるか。大企業が面目をかけてやる以上そうした器を作らなければならぬと判断したのである。今日、日本に出現したスポーツ施設の多くはプランニング担当者の判断の誤りであり、それが課長、部長、最終的にトップの意志決定を狂わせたものである。

ある地方に運動施設を建設する際、大手建設会社と共同で作業を行ったことがある。その際、サウナについて設計図の不備を指摘したことがあった。

ところが設計士はガンとしてその指摘を拒んだ。そこで「あなたはサウナに入ったことがあるのか」と聞いたところ、設計士は「入ったことがない」と答えた。サウナに入浴したことのな

腰をすえて地道に大衆への働きかけを

最後に種々論じてきたこととまとめとして、これだけは説明しておきたい。西独やソ連では二十世紀に向って生きる人は過去の三つのパターンである。働く、遊ぶ、寝ることだけでなく、これに歯を磨く習慣と同じように「運動」を生活の一部に取り入れるように大衆に働きかけている。不況という一時点で健康産業を見るのではなく、健康産業を永遠のものにするならば、米国の長い月日をかけて今日の姿にしたように、結論を急がず大衆の中でまず育て、その次に選ばれた人達が集まるヘルスクラブを建設することだと思ふ。

健康問題は後ろむきで引き返すことはあり得ない。今後、ますます複雑化する社会にあって、日本的な運

ヘルススパ

動施設を通じ、憩いの場、はだかの広場を作りたいと思っている。そのためには現実を直視し、健康産業をささえる人口を厚くしていかなければならない。そしていつの日にか、朝早くヘルスクラブに出掛け、パラマウントの運動器具を使いトレニングを行ない、ロココ調の優雅なスチームバスで汗を流し、共に苦勞した友達と人生を語り合いたいと思う。その日がくるのを楽しみにしている。

ここに三タイプのモデル事例を紹介しよう。

ヘルススパ

図-1の施設は、大衆の要望に応えた運動と入浴をマッチさせた憩いの場で、料金も格安な大衆料金で運営していくものである。

◇建設概要

面積一階一六六〇平方メートル 二階一四一三平方メートル

構造—鉄骨モルタル

総工費—一億円

(坪単価三二二万円)

更衣室—二〇〇平方メートル (男女共)

浴室—三〇〇平方メートル

サウナ—三六平方メートル

サウナ前室—一六〇平方メートル

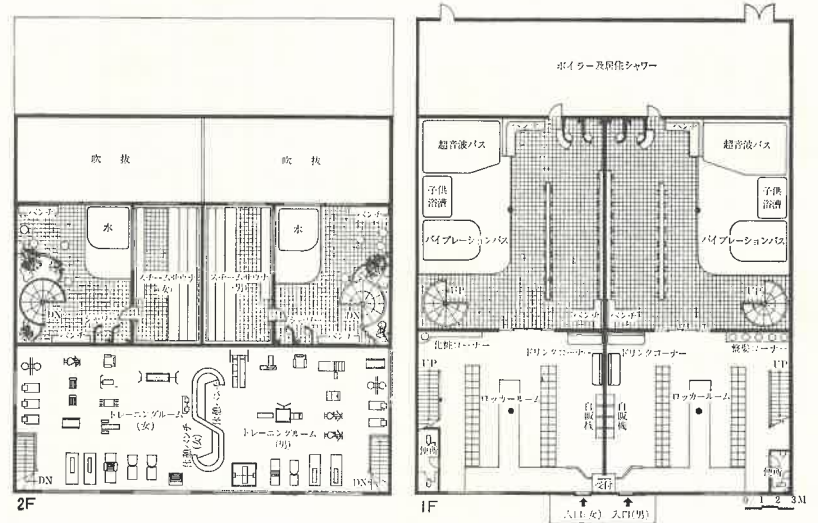
その他—一五三一平方メートル (ボイラー、住居含む)

運動室は中間に男女の仕

切りを兼ねた休憩コーナーを設けたが、現在ではこの必要がある。運動は老人から子供までできる多種にわたる器具を置き、強制することなく、自分にあつた量の運動を、老人は休みながら時間をかけ、若者は自分でペースを取りながら成績を上げていくなど、各個人が楽しく運動不足を解消するフロアである。

サウナは蒸気による湿式で、だれにも無理なく利用できるソフトな温度と湿度を保っている。前室には水風呂と若者好みのシャワーを設け、デッキに腰をおろして休めるようにした。モダンな民芸調でまとめ、椅子、ベンチは木製の生地仕上げとし、螺旋階段のデッキスペースを生かすため、石庭を配したが、多湿であるから材質に注意すべきである。

図-1 ヘルススパの一例



ヘルスクラブ

図-2の施設計画はヘルスクラブがその機能を発揮できる可能な限りに面積を縮小してみた。種々レイアウトを試みた結果、三三〇平方メートルがミニマムになる。

◇建物概要

面積—三三〇平方メートル

構造—鉄骨組モルタル

総工費—四千万円

(坪単価四十万円)

ロビー—一九平方メートル

事務所及び相談室—一七平方メートル

ロッカールーム—四三・五平方メートル

浴室内は従来の浴場とは全くイメージを変え、スポーティであり、レジャー的楽しさのあるものとする。

外観は従来の浴場とは全くイメージを変え、スポーティであり、レジャー的楽しさのあるものとする。

浴室—一六五平方メートル

ジム—一六五平方メートル

その他—三〇平方メートル

過剰な資金を要しないため、構造は鉄骨モルタル仕上げにし平屋造りである。内装もシンプルなデザインにして色調のよさで勝負し、アクセントに装飾品を置くことにする。

ジムの壁面はなるべく多くの鏡を張り、床面はクッションのあるカラフルなカーペット敷である。ダンスバーを取り付け、その面には必ず鏡をセットする。相談室は顧客の希望(やせたい、太りたい、ふくらはぎを細くしたいなど)を聞いたり、栄養指導する室である。ガラス越しに運動室がみえるようにした。

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、リフレッシング室(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 中山産業株式会社

外スホームサウナ

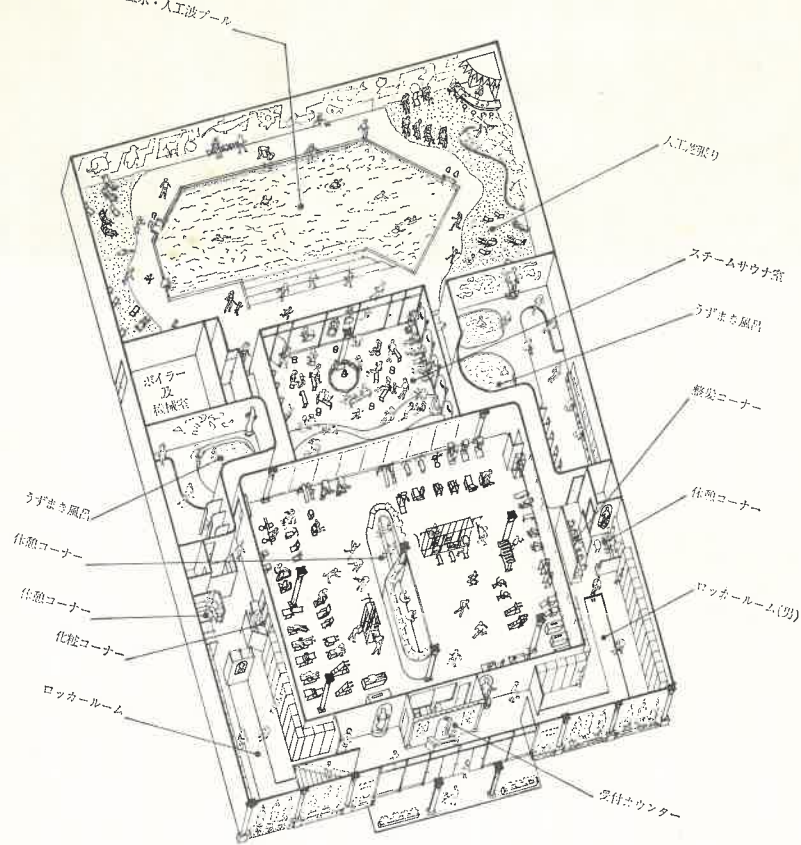
本社 東京都中央区銀座3-11-5(第2中山ビル) 千104 TEL(03) 542-0331(代)

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

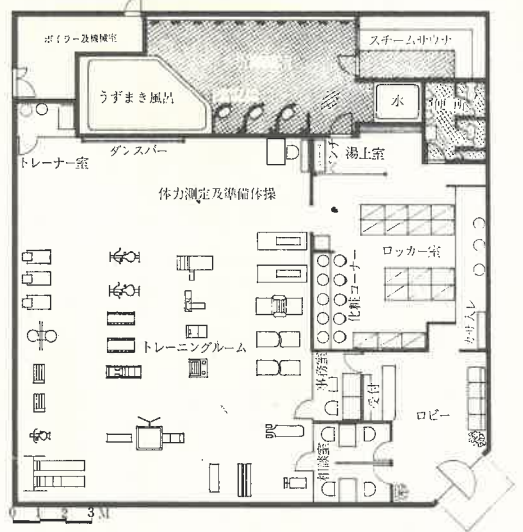
図-3



浴室は清潔な色調にし、シャワーブースは腰掛け（タイル張り）を付け、シャワー台も設けた。

浴室は清潔な色調にし、シャワーブースは腰掛け（タイル張り）を付け、シャワー台も設けた。サウナは蒸気を熱源とした湿式で一般向きのソフト

図-2 ヘルスクラブの一例



そのいずれかを専用とする。収用客数は一〇〇人が適当であるがロッカー数は一三六人分と余分にしたい。従業員は二交代制で五〜六人で構成する。運動器具は一五種二〇台ぐらいが適当で機械の選定は年齢層、クラブの方針等によって異なる。外観はパラペットを付け、なるべく大きく見せ、スポーティな構成と色調でまとめ、入口には雨よけの屋根を出し、めだつようにすることである。

大型ヘルススパ

図-3のパスはレジヤの要素のある大型ヘルスパとして画いたものである。次の諸点を満たすべく考慮した。

①家族で楽しめるコミュニ

ティの場であること。

②どこにもないユニークな設備をもつこと。

③運動室は広くとり、運動器具はソフトなものを多く備え、顧客が自由に使用する自己運動管理型とするよう配置すること。

中央に休憩コーナーを置き、床を一段下げて区切ることにする。

④サウナ室は大型にする。水着で入り男、女、家族ともども楽しめること。熱源は高圧蒸気を用いる。⑤プールは室内温水プールで人工波を起し、遊べるレジャープールとする。一部には段差をとり、波とたわむれる場をとる。

⑥浴室にはうずまき風呂を設備、適当に休める場をとる。

⑦一階には飲食関係の施設を、二階に味の有名店を誘致する。

⑧内・外装はロココ調で統一し、場内には石膏像、植木を配し、ムード作りをする。

図-3 参照

「笑話」おすめす

「豚小屋だよ、君の店は」とお客がどなる。「ここへ来て五分にしかならないのに、もう蠅を10匹叩き殺したよ。おす8匹にめす2匹を。」「さようで」と退屈して主人は言う。どうしておすめすのことを言い張れるのですか？

「8匹はぼくのビールのコップにとまり2匹は鏡のところにしゃがんでいた。」

サウナ経営にクリーニング設備をお勧め致します



自動洗濯機



SA500型スーパーロール機



乾燥機 ST 13K 20K 35K 50K

◎当社は驚異的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。

サンコーのクリーニング設備

各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有ります。

営業品目

洗濯機・脱水機・乾燥機
浴衣シャツホフ仕上ロール機
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・設備一般

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

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。

SAUNA



現在販売されている各種の洗剤ではきれいにならない汚れでもあらかじめ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る事と思います。

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。それが我社の願うところです。

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-I 5ℓ ¥5,000
水垢除去用 4-C 5ℓ ¥6,500
タイルクリーン

(有)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)

清涼飲料水

グ
ーツと飲んで
元気を
出そう!!



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 東京都柏江市和泉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)

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
洗谷工場 ☎ 03-461-5298
潮来工場 ☎ 02996-2-3496
栃木工場 ☎ 0287-32-2544

株式会社 白興

サウナ管理の 基本問題集 ③

麴町リバーズ 今井義晴 翻訳

既ち、これらの関係を知れば大量の灌水はサウナでは良くない事は明らかである。ここで何を銘記すべきか？

一般にサウナに入る毎に灌水は行うべきでない。又最も弱い人を基準とせねばならない。

熱線の作用は炉の近くで最も強いサウナでは窯以外には何から輻射されるか？

サウナの壁の輻射も考慮せねばならない。

人体に及ぼすサウナの作用

体温上昇についてはすでに問題とした。その他の所見としては何が認められるか？

物理的体温調節が主役を演じ化学的調節は実際上意味がない。

脈博数は上昇し一〇分〜五分後に最大となる。これ以上はめったに上らない。サウナを出てのち脈博は急に下り通常の清涼法を行った後は正常に復する。

血圧についてはどうか？

血圧は上昇し、この上昇は交感神経緊張性刺激相に應ずるものである(交感神経作用)。正常よりも50%の上昇まではサウナに対する調和性は良好とみなす。但し始め血圧下降し、ついで上昇という事もある。下降したままの場合には虚脱状態となる事がある。これは異状である。蒸気噴出法の際には血圧の突然の上昇を予期せねばならない。

ただしこれは15%を越えないのが普通である。

サウナの後作用は血圧に關してどんな事が認められるか？

しばしば一時間以上続く血圧の低下が起る。もともと低血圧の有る場合にはそれに續いて血圧の上昇も起り得る。

サウナの血圧作用に於て必臓負荷はどうか？

血圧が上がる程心臓負荷の大きい事を考慮せねばならない。しかしその作用は心臓の仕事が限界を越えて悪い作用を示すほどには強くない。もともと高血圧が存在する場合にもサウナは良好な調和性を示し得る。極端な高血圧の場合のみは禁忌である。収縮期圧180〜200の代償されている過血圧はなおサウナに適合する。

皮膚循環に及ぼすサウナ

浴の作用は正常な応例でよく確認される。これについては如何。

一般にサウナ浴後には体が暖かく感じ寒さに対する過敏性も軽減すると報告されている。皮膚温度計を用いて皮膚の変化を追う事が出来る。皮膚血管が秩序を保っている場合には、サウナ中、サウナ後更にそれに續く清涼法実施中にも正常な関係が期待され、強い充血がある場合には冷作用によりこの充血が消退し、正常に復することが確認されている。皮膚血管運動についてはサウナ浴後まもなく交感神経が優位を占め(交感神経緊張)冷刺激に対して血管収縮をもたらす。その後、第二の相で拮抗側が優位となり、副交感神経緊張、冷刺激に対する血管収縮が軽減され、清涼法の後、速かに再び体が暖たまる。

この過程が示すように過敏性の軽減をもたらしそれにより寒さに依る被害を予防する。又病人では末梢血管障害を癒す。ただ皮膚血管が病的に変質している場合には良好な皮膚反応は得られない。

心電図でもサウナ中、及びサウナ後の変化を確かめる事が出来る。これについては如何？

次の如き変化をはっきり見ることが出来る、即ちサウナに依り交感神経緊張を示す心電図偏位を生じ、清涼法により時に過度の拮抗性調節、即ちワゴトニーを生ずる。高度の循環器病患者にはサウナはすすめられない。他の大部分ではこれは優秀な循環訓練法として役立つ。

サウナは主として発汗浴である。サウナに於る発汗について何が知られているか？

普通のサウナの入浴時間では発汗による体重減少は、1000gまでが期待出来る。サウナはサイクルの回数を増すにつれて更に大量の減少も来し得る。しかしこれはサウナの目的とするところではない。それに伴う口渴がそれだけ強く、水分の補充をせねばならない。発汗は個人差により更にサウナの温度及び湿度に依存している。サウナ窯からの熱線もいくらかは作用する。最初の激しい発汗はサウナ開始後8〜12分で生じ時にはもつと早く5〜6分後に生ずる。特に温度が80℃〜90℃の時に激しい。しばしば二回目サウナサイクルの方が一回目のそれより激しい。

※平均体重減少量の検査によると男は303g、女は233gである(110)

サウナ後の後発汗については如何？

一般に後発汗は防ぐべき事とされており発汗が終るまで冷す事がすすめられている。灌水浴、濯注浴又は水浴により普通の通りに清涼法を行って後、体を拭き、それから暫く外気中で運動する場合には、後発汗は最もうまくさせる事が出来る。即ち汗の発生にブレーキがかかる。冷却が完全でない場合にはサウナ後15分乃至30分発汗が続く、これは特にサウナ後着衣が早すぎた人に特に確認されている。こうした例では顔からも汗が滴たり出て来る。寒い気

候の場合には後発汗は悪感を生ぜしめる。このため後発汗は常に避けなければならぬ。最後のサウナ浴の後、安静時間を取る事により更に良好に平衡に達し得る。

個々のサウナサイクルの間及びサウナの最後の外気浴はそのため特に好ましいものと思われる。これに關し如何なる事例があるか？

外気浴はサウナに是非とも附属すべきものである。外気浴の長さは気持ちの良さを基準とする。悪感を生ずるほど長くこれを行ってはならない。サウナに再び入る前に足が冷えたらまず、温足浴を行うべきである。

発汗の意味に付いて何か知られているか？

文献では発汗が一種の解毒である、としばしば述べられている。人間の汗には、85〜9%の乾燥成分が含まれていると言われる。Candauは17〜21%と言う値を出しており、食塩含量は0.6〜0.8%とのべている。0.67〜1.01g程度の窒素も分泌せられる。しかし乾燥度検査はさまざまである。

Marelloni と ostenstein は汗の中に食塩0.4〜0.8%、カリウム1〜4mg%、カルシウム0.8〜1.5mgを検出してゐる。彼等は汗が酸性である事を確認し、特にその意義を認めている(PH 4〜5) これらの所見から発汗浴における電解質の分泌に本質的に意義が与えられる。感染予防として重要な皮膚のいわゆる「酸皮膜」はサウナにより新たにせられる。(この答えはつづく)

現在盛業中のサウナを譲渡します

所在地 東京都中野区中央2丁目8番地(分譲マンション内)

交通 地下鉄中野坂上徒歩1分

面積 地下1階 199.48㎡(60坪34)

地上1階 145.01㎡(43坪87)

地上2階 92.70㎡(28坪04)

合計 437.19㎡(132坪25) 所有権

価格(分譲価格) 1億8千万円也

(価格については御相談致します)

●詳細お問い合わせ

葵土地建物(株) 宮崎良雄 (281)2661~2

又は サウナ協会迄



入浴券 自動発売機

金銭管理は万全 人手の省力は万点

(券の見本一実寸大)



項目	標準機	オプション
券の販売価格	100円〜2,000円(100円とび)	10円〜9,990円(10円とび)
券の種類	6種類	10種類も可能
釣銭	100円硬貨	100円硬貨及び10円硬貨
使用金種	1,000円札, 100円硬貨	50円, 10円も可能
券の発行	単券販売	連続発行も可能
券の印刷内容	日付、一連番号、店名他左の見本通り	
寸法	1,800mm(高さ)×500mm(幅)×6.85mm(奥行)	
その他	個別発行枚数、合計金額カウンター付	

○リース、クレジットのお取扱いも致します。

各種の自動販売機、省力機器もご検討下さい。

- ▲たばこ販売機各種
- ▲雑貨(タオル、日用品等)販売機
- ▲ドリンク剤、食品、ジュース、コーヒー販売機
- ▲両替機(硬貨、紙幣)硬貨計算機
- ▲コインロッカー

ゆたかな人間環境づくり



久保田鉄工株式会社

東京本社自動機器営業部

東京都中央区日本橋室町3-3

TEL.03-279-2111

販売店

自動販売機の総合センター



株式会社内田商会

東京都渋谷区恵比寿西2-20-8 ☎03-464-1888(代)