



サウナ

日本サウナ協会機関紙

発行所 日本サウナ協会
 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

第一回

サウナゼミナール(関西)好評裡に開催さる

日本サウナ協会と東京都サウナ協会による第一回関東地区サウナゼミナールが、フィンランド大使館の後援を得て、さる十月二十三日と二十四日の二日間にわたり、東京の麹町で行なわれました。このゼミナールは、浴室のよきアシスタントとして奉仕できる優秀な従業員の養成をめざして実施されたもので、関東地区のサウナ関係者約五十名が参加し、各講師の話に熱心に耳を傾けました。麹町会館で開かれた第一日目のゼミナールでは、まずフィンランド大使館から、『フィンランドにおけるサウナの歴史と現況』と題して講習



講習会スナップ(麹町会館)

が行なわれ、ひきつづき東京衛生学園校長、後藤修司氏の『医学から見た二日酔いとサウナ』、都庁環境衛生課指導係長、中島達也氏の『サウナと衛生管理』、伊藤一夫氏の『応急救急法について』、タワー観光株式会社社長、秋田貞男氏の『サウナにおける接客マナー』の各講習にうつり、サウナのルーツ、衛生法規の解説、実技をまじえての救急法の説明、サービスとは何か等々、サウナに必要な知識や適確なアドバイスが次々に披露して、会場の雰囲気を感じ上げました。



認定証の授与式(麹町リバー)

た二日目は、麹町リバーズ院長、今井義晴氏が、『ヨーロッパにおけるサウナと手技療法について』と題して、映画と実技により、マッサージの方法をわかりやすく解説。つづいて専修大学教授、阿久津邦男氏が、『スライドを使用し、健康とサウナ』について実際の数値をあげて説明。最後に、サン・ヘルズ・エンタプライズ社長、久我明氏が、『利用者から見たサウナ』と題して、利用者の意見をテープで聞かせながら、講習を行ないました。

このあと、参加者全員に日本サウナ協会認定の修了証が授与され、豊富な課目と充実した内容のゼミナールは、好評のうちに幕を閉じました。

※ ※ ※

一方関西地区においても今般のゼミナールが開講されています。

当地区は十二ページでもご紹介のように十月二十三日から十一月二十八日まで、十六回の連続講習として行なわれ、会場も参加者の都合を考慮して三府県にまたがっています。なお関西地区の詳細は次号に掲載する予定です。

一日酔いとサウナ

東京衛生学園校長 後藤 修司

血液の中には凝固系と呼ばれるシステムと、繊維素溶解系と呼ばれるシステムがあります。たとえば怪我をしたとき、血栓というフタができて、血をとめる役割を果たしますが、これが凝固系のシステムです。この血栓は、出血をとめれば必要がなくなり、あとは溶かしてしまわなければなりません。もしこの血栓が溶けないで、血液の中に流れ出してしまうと、脳血栓や心筋梗塞という病気を起こしてしまいます。この血栓を溶かす働きをするのが、繊維素溶解系というシステムです。恒常性保持機能とって、この二つのシステムのバランスがよくとれているために、ふだん私たちの血液は、非常に流動性があるわけです。

をしたとき、サウナに入ったとき、交通事故での正面衝突のように強いストレスを受けたとき、窒息などのように二酸化炭素が非常に多くなったりするときの場合があげられます。反対に減退するのは、癌や慢性の病気にかかっている場合です。

二日酔いときには、血液の中にアセトアルデヒドと呼ばれる物質が非常に多く存在しています。アセトアルデヒドはアルコール分が分解されてできたもので、さらに分解されると、水と二酸化炭素になります。お酒を飲んでまだ酔っぱらっているのは、血液中にアルコールが存在している状態。これが分解されて、血液中にアセトアルデヒドが長く存在している状態が、二日酔いだらうと思います。一般的に二日酔いの場合、気分が悪かったり、頭が痛かったり、食欲がなかったり、いろいろな症状がおこりますが、このとき繊維素溶解系の値も大変低くなるのです。つまり、血液がドロドロした

五つの機能をもったトータルトレーニングシステム TTS サンパワー

ワンタッチで腹筋台になり、素足で芝生の上を走ったり、青竹踏みも可能!

お風呂上がりや20秒脊椎を伸ばし、毎日の健康管理に最も効果的、画期的な脊椎矯正健康器です。

“きょうもいっぱつサンパワー”

お客様のサービスに
今話題のぶらさがり健康法
TTS サンパワー



現金価格
¥39,800

*類似品・粗悪品にご注意下さい。

日本サウナ協会指定

株式会社 **弘和**

東京都中央区日本橋茅場町2-5 TEL(03)667-2511(代)

お店の御繁栄は清潔なガウン・タオル・パンツで…

-----サウナ用-----

ガウン・パンツ

バスタオル

フェスタオル

タオルケット

ロッカーキーホルダー

見本・御見積りお送りします。

ご報参上飛んでまいります

タオル・ユカタ・ガウン・シーツ・テーブルクロス・ユニフォーム

株式会社 **ジャクラン** 商事

東京都墨田区緑1-2-13 TEL (03) 635-1321(代)



状態にあるわけですが。普通の人は
 プラスミン（プラスミノーゲンが
 活性化したもの）の値が正常時で、
 血漿1ccあたり五〜六単位ですが、
 二日酔いのときには二〜三単位と
 半分以下になります。五人につい
 て調査した結果、サウナ前とサウ
 ナ後のプラスミノーゲンの値は、
 次のようになりました。

| | サウナ前 (二日酔い) | サウナ後 |
|---|----------------|------|
| A | 33 | 59 |
| B | 36 | 50 |
| C | 38 | 58 |
| D | 31 | 60 |
| E | 23 | 60 |

このサウナは、温度が90℃、湿
 度10%で、時間は六分間を三回、
 一回ごとの間はそれぞれ六分間ず
 つ休みますので、普通より少し刺
 激が弱目です。正味十八分、全部
 で三十分ですが、この間に値は完
 全に元に戻ります。普通なら半日
 から一日かかって正常値に戻ると
 ころを、サウナではどうして三十
 分ぐらいで済むのかといえますと、
 まず肝臓の働きが盛んになること、
 次に温度刺激ということで、血液
 の循環が非常によくなり、新陳代
 謝が高まって、肝臓だけでなく各
 組織でもアセトアルデヒドの分解

が進むこと、などがあげられます。

プラスミノーゲンは肝臓でつく
 られますが、プラスミノーゲンが
 プラスミンになるためには、プラ
 スミンアクチベータという物質が
 働きます。プラスミンアクチベ
 タは血管の壁から分泌されます。
 サウナ浴をすると、肝臓の働きが
 よくなるために、プラスミノーゲ
 ンがたくさんつくられますが一方
 血液の循環がよくなるので、プラ
 スミンアクチベータの分泌も旺盛
 になります。血管には、大動脈か
 ら細細血管までいろいろあつて、
 血管壁の表面積としては細細血管
 を合わせた方がはるかに多く、こ
 の細細血管が刺激されるため、プ
 ラスミンアクチベータの分泌が盛
 んになるわけです。プラスミンア
 クチベータがたくさん放出されれ
 ば、それだけ早くプラスミンの活
 性化が進み、繊維素溶解系の働き
 が盛んになります。血液の流れが
 よくなり二日酔いがなおるのです。
 こうした効果は、運動や風呂、
 迎え酒などでもある程度得られま
 すが、やはりサウナこそ、最も効
 果的で、手軽で、爽快この上ない
 最上の方法といえましょう。

(ゼミナールの講演より)



サウナは友をよぶ

サウナ発祥の地フィンランドの伝
 統と長年にわたる技術開発の成果
 が一つに結晶した本格サウナです。
 すでに世界50ヵ国で愛用され、業
 務用から家庭用まで幅広い支持、
 信頼をいただいております。

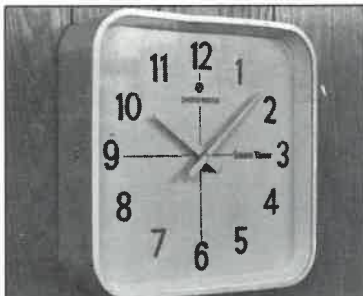
水を節約しましょう！
 技術革新が生んだ濾過機の決定版。
米国ステライト社による画期的な
 フィルターの開発により、湯・水
 両方に使え、濾過材もいりません。
 しかも大幅なコストダウンに成功。

世界の主流を占める
 サウナのトップメーカー

メトスサウナ

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)
 大阪市北区天満1-7-19 TEL(06) 352-3626(代)
 札幌市中央区南1条西20 TEL(011) 641-9269(代)



長寿命『サウナ・タイマー8型』誕生！

弊社が開発した特殊耐熱モーターを使用。
 在来品の寿命をはるかに凌駕する長寿命タイマーです。

- 室温130℃で長期使用に耐え、取りつけも簡単
- 部分はすべて耐熱材を使用、過電流防止装置付
- スマートなデザインはサウナの醍醐味を倍增

◇定価30,000円◇1年保証
 ◇指針式12分計◇交流電源

(株)湘洋理研

藤沢市下土棚1672 〒252
 ☎0466-43-1924

あなたの食事は間違っていないか？ 下

リノール酸の効用

中国料理はおいしくてしかも健康によく、かつまた美容のためにも申し分のない食事です。

この美容効果の一つに美しい肌をつくるということが挙げられます。これはリノール酸の効用です。リノール酸は植物油、種実油に多く含まれ、なかでも紅花油には大変多く含まれています。

美しい肌をつくるのは、このリノール酸が皮脂腺の働きを非常に円滑にするからです。

またリノール酸には、糖質が脂肪に変わるときに働く脂肪合成酵素の働きをおさえる働きがありますから、肥満の防止にも効果があります。

このリノール酸の効用は他にも多くあり、たとえばコレステロールを下げたり、血液の凝固をおさえますから、心筋梗塞や高血圧の

予防にも役立ちます。

またビタミン不足を補ったり副腎ホルモンをつくる働きもあります。従ってリノール酸がたっぷり含まれた油を使う中国料理は、健康にも美容にもよいということがいえるわけです。

中国食でやせる

ここで中国食の効用をまとめてみますと

①健康によい（成人病・肥満などの防止・解消）

②美容によい（美しい肌をつくるなど）

③スタミナがつく

そこで最後に肥満に関する効用についてお話ししましょう。

肥満がひきおこすさまざまな病気に関するはよくご存じだと思いますが、肥満の原因は簡単にいいますと、摂取カロリーが消費カロリーを上まわり、その余分なカロリーが体脂肪となって蓄積されるためです。

そうしますと食べなければよいということになりますが、食べずにやせるという減量法には二つの大きな落とし穴があります。

一つは、生命の維持に必要な臓器の方がかえってやせてしまい、病気に対する抵抗力や体力が落ちてしまったり、生理が止まったりすることです。もう一つは減食をしても間食が増えたり、ある程度やせた時点でほっとし、その反動で食べてよけい肥満を助長させてしまいます。

また極端な場合は、神経性の食欲不振症になってしまいます。

こういった心配をとりのぞくために私たちが研究を重ね考え出しましたのが中国食を基調とした、『アライ式食事法』です。

日本人と中国人

日本人はこの十数年の間に、電化製品、交通機関等の普及、発達によって消費エネルギーが少なくなる一方、食生活のかたよった向上によって、一人一日平均400



ミネラルウォーター自動製造機
AC 100V・22ℓ・冷温兼用型

〈経費節約シリーズ第一弾〉

大好評!!

買うより作る…サウナで岩清水を!!

- ジュース・乳酸菌に代わってミネラルのサービス
- 売り上げアップ(一店平均22万5千円)
- 現代人に不足している鉄・Ca・Mn・Ti等を補給するのは真に健康を願うサウナのつとめ

麦飯石で温泉、岩清水の
スティヤングサウナを創る

株式会社 ジャクリーン

東京都江東区南砂1-12-24 ☎ (03) 649-2064

カロリーものエネルギーが余り、これが肥満に直結しています。

たとえば日本人と香港在住の中国人の摂取食料の量を比較しますと、中国人は魚貝類はほぼ同じですが、油は約二倍、肉類は約四倍もとっています。また野菜は少なく約半分、くだものはやや多めですが、穀類、いも類、でんぷんは二割位少なくなっています。これを一人当りの一日の熱量に換算しますと日本人の2、399カロリーに比べ、2、130カロリーと約270カロリーも下まわります。

これは糖質をおさえ、油、とくに植物油をふんだんに使った食事の仕方に原因があります。

この中国人の食生活からもわかるように、減量というのは短期間でやせても意味がありません。とるべき栄養とそのバランス、一日のカロリーをきちんと考え、美しく健康にやせることが大切なのです。

とくに高血圧、糖尿病、コレステロールの高い人が食べないでやせようとすると大変なことになってしまいます。

健康と美しさをいつまでも維持するための食事をひとことといえ

ば、低糖質、高脂肪、高たんぱく質をバランスよく、ということになります。

中国食はこれらの条件を十分に満たし、しかもおいしいのですから、世界で一番すばらしい料理といても決して過言ではないのです。

こうして日常の食事を配慮され、その一方で運動不足を解消するように努力されれば、名実ともに日本が世界一の長寿国になることでしょう。

（この記事は去る七月十六日に行なわれたクアアハウスでの新居裕久先生の講演の内容を編集部でまとめたものです。）

おわびと訂正

先号で紹介した中部地区の準会員は次の10社の誤りでした。訂正しておわび申し上げます。

- サウナ用品Ⅱ（合）千代田実業、（有）ファースト産業、（株）西川屋、（株）共進商事、和泉屋
- 化粧品Ⅱ（株）日理
- 飲料Ⅱ中部ペプシコーラボトリング（株）、森酒店
- 重油Ⅱ大成商会
- 広告Ⅱ新東エージェンシー

（以上）

水道法簡易専用水道規定6月23日から全面施工さる！

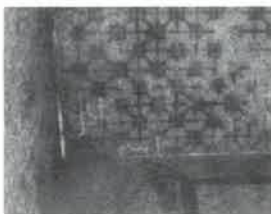
- ▶ 貯水槽の清掃義務(省・政令)
- ▶ 水の保守管理総合プランナー
- ▶ 実績と信用、機械技術業界第一の当社へ

厚生大臣指定(環第579号)
貯水槽総合衛生管理
給排水維持管理専門会社

 **日栄実業株式会社**

東京都台東区東上野6丁目16番9号
郵便番号110 TEL (844)3579番(代表)

こんな汚れに困っていらっしゃいませんか？



一施工前



一施工後

御一報次第見積参上

TEL (317)-1741(代)

サウナ・浴室・厨房・その他
屋内総合美装のエキスパート

協同組合
東京美装センター

サウナ東・西・南・北

サウナ・プールサイド (太田市)

大利根越えて呑竜さ
まで有名な太田市。

市内二カ所のサウナ
の内、大きな方、へサウ
ナ・プールサイドへ野
村社長をお訪ねする。

三階層、二二二坪を有
するこのサウナを目指
す客は、十二万五千太
田市民の他、北は高崎、
前橋、桐生。東は足利、
西は深谷。南は館林、
行田、熊谷とはば広い。

浴室二十五坪サウナ
室二十坪に比べ休憩室
は男子部一五十坪、女
子部五十坪と非常に広い。これは



社長の持説「健康を重視し、浴後
の休憩を大切に」によるもの。そ
れゆえか、浴槽の最左端は四四の
〇浴として効能書が貼ってある。

四尺×八尺の槽の半分にはタイル
製もたれ付きの大型椅子が三脚並
んでいる。湯はへそまでしかなく、
パイプが入っている。背すじが
ピンと伸びるが、楽だしのぼせる
こともないからゆっくり瞑想にふ
けることができる。

まさにこれこそ社長の意による
HEISO(へそ)風呂である。
使用料無料という広さ20m×15
mのプール。水温25度。ただしこ
れは夏のみ開放とのこと。

サウナ入浴料一、三〇〇円、マッ



サージー一八〇〇円。サービスよ
しくトイレには香水の芳香がただ
よう。都会のサウナにもこれは少
ないと思った。

浴後、空腹を感じられた方は併
設の北海道料理店(漁火)でたっ
ぷりスタミナの補給を。シャレた
店である。

へきみや知る

利根の向こうの

へその湯を

(今野 芭蕉)



ワンタッチで給湯! 自動止水で節湯!!



カジノシャワーK-500AT 混合栓M-300AT

◎独創的なメカニック!(PAT.P-5)

- ワンタッチで給湯致します。
- タイマーで自動的に止ります。
- 温度調節は1度でOKです。
- 2ℓ~4ℓの湯量の調整が出来ます。
- 逆流のない2ベース弁構造です。

梶 梶合金工業株式会社
東京都荒川区西尾久7-38-4
TEL (800) 4611(代)

サウナにおける接客マナー②

フロント業務

石川 浩司

- フロントはサウナの顔
フロントの業務は
 - ① お客様の送迎
 - ② コースガイド・代金の受納
 - ③ 店内ガイド
 - ④ 担当者への連絡
 - ⑤ その他（ロッカー監視など）
などといえます。
- 接客用語としては
● いらっしゃいませ。
● どのコースになさいますか。

大切な第一印象

フロント内での応待はカウンターから体を10cmほど離し、笑顔で相手の目を見て話すと、よい印象。

清潔な身だしなみ

ヘアの手入れは……。お化粧品は派手すぎませんか。マニキュアはハゲていませんか。服装は……。つねに笑顔で明るく快活に。



お客様は姓を呼びましょう

お客様の氏名をはやく覚えましょう。お客様の方から職業や趣味を教えてください。そのようなアプローチ技術が大切。

- （マッサージはいかががでございますか）
- ○○円でございます。
 - ○○円お預りしました。
 - ○○円のお返しでございます。
 - おしらべくださいます。
 - ロッカーはあちらでございます。（ただいまご案内いたします）
- *とくに初めてのお客様にはキイは……タオルは……浴室では……マッサージは……休けい室では……など店内の概略を説明するとよい。
- ごゆっくりどうぞ……
● ありがとうございます。

- （お疲れはとれ）たか。マッサージはいかがでございますか……などお客様の満足度を聞くとよい）
- またどうぞお出かけくださいませ。
- （○日からサウナ祭りをいたします……○日から××機を設置いたしますので……等のインフォメーションも大切）
- フロント業務のポイント、サウナのガイド役であり、販売向上の有力なキイであるということです。フロントの良し悪しがサウナの影響を左右するといっても過言ではないでしょう。
- （社員教育コンサルタント）

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!!

—リース品目—

- 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
☎ 30-807-0306 (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

地区だより 関西

准会員(先号紹介)

の訂正とおわび

先号でご紹介しました当地区の准会員に誤りがありましたので、左記の通り訂正いたします。

なお関係各位にご迷惑をおかけしましたことをおわび申し上げます。

- 重油関係 朝日興産(株)
- 化粧品 〓サンスター 齒磨(株)、福助石鹸(株)、(株)桃谷順天堂、日理(株) 大阪店
- 衣料 〓鳥昭服装(株)、(有)ファースト産業
- 広告 〓(株)新通、(株)大阪読売 広告社
- 広告デザイン 〓不二工芸(株)
- サウナ用品 〓(株)大信百貨
- サウナ設備 〓中山産業(株)
- 洗淨機 〓中谷尚美堂
- タオル 〓山田タオル(株)、旭商事(株)
- 酵素 〓日本生化学(株)
- 石油製品 〓タカセ礦産(株)
- 混合水栓 〓ヤンマー産業(株) 大

阪営業所

●その他 〓おせ商店

(以上十九社・順不同)

ゼミナール日程

一ページでご紹介しました関西地区のサウナトレーナー制ゼミナールの日程、開催地は次の通りです。(すでに終了した地区もあります)

- ▼十月二十三日・二十四日 関西地区合同(大阪府職業訓練センター)
- ▼十月三十一日・十一月一日 大阪地区(大東洋)
- ▼十一月六日・七日 奈良地区(友楽)
- ▼十一月八日・九日 奈良地区(ロイヤル)
- ▼十一月十三日・十四日 大阪地区(ニユールピア)
- ▼十一月十五日・十六日 兵庫地区(有馬)
- ▼十一月二十日・二十一日 大阪地区(塚)
- ▼十一月二十七日・二十八日 大阪地区(アベノドック)

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

- ㈱日祥商会……………☎(974)0711
- ㈱イト一商事……………☎(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〉

- (合)千代田実業……………☎052(251)7626

〈関西地区〉

- 福助石鹸(株)……………☎06(211)4420
- おせ商品……………☎06(372)4981
- 福助商店……………☎06(702)8587
- (有)ファースト産業……………☎06(358)3363