

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 大山真一
 発行支局 各県協会広報部
 印刷所 (株)KIシステム

日本サウナ協会機関紙

第三回事業推進委開催

未加盟業者の加入促進運動
 について熱心な討議

十月二十七日(土)大阪ニュージャ
 パン観光(株)会議室において、第三回
 事業推進委員会が開催されました。

当日は、標題となった未加盟業者
 の加入促進運動の推進策について熱
 心な討議が行なわれました。

当面、日本サウナ協会の全容を承
 知していただくためのPRパンフレ
 ットの作成がまず第一、ということ
 で、「日本サウナ協会のあゆみ」とい
 う標題のパンフレットを作成するこ
 とになり、このパンフレットに盛り
 込まれる内容としては大体次のよう
 なものが予定されています。

- 1、日本サウナ協会設立の趣旨
- 2、日本サウナ協会の沿革
- 3、日本サウナ協会の組織
- 4、日本サウナ協会の活動

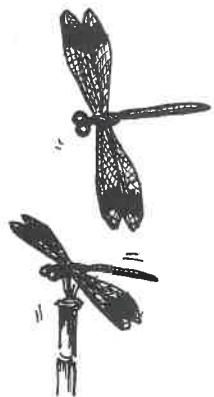
- ①経営研究セミナーの実施
- ②サウナトレーナーの教育
- ③新規顧客開発と動員について

通り全日本が一致団結した日本サウ
 ナ協会となつてこそ、健康に奉仕す
 るサウナの本当の意義を社会的に認
 められて、社団法人化が実現するこ
 とを確信しました。「日本サウナ協会
 のあゆみ」は近々お手許に届けられ
 るようになると思いますが、この運
 動がみのある運動でありますこと
 を委員一同念願して、議題の検討を
 終了いたしました。

あと、重油の値上り状況について
 各地の情報交換がなされましたが、
 これは地域性と、一番問題となるの
 は業者個々と石油業者との関係であ
 ることを知らされて、いまさらなが
 ら、問題の深刻さを思い、入湯料金
 の値上げ問題も簡単には処理できな
 いことを知りました。重油の共同購
 入は小規模ながら実施している地域
 もあります。

やはり協会として結束した力は十
 分に石油業者と渡り合えるものであ
 り、そのためにも全国のご同業のみ
 なさま、ぜひサウナ協会にご加盟く
 ださい。

みんなの力で健全サウナの発展を
 結実させようではありませんか。





お客様へ

盗難防止のお願い

貴重品類は必ずフロント
にお預け下さい。
万が一紛失の場合、責任
を負いかねます。

店主



日本サウナ協会加盟

念には念を！

盗難防止のシールをロッカーへ

どこのお店でもフロントやロッカールームに大きくお客様へのお願いとして貴重品の処理が書き出されていますが、一つ一つのロッ

カーにシールを貼り付けたらより一層注意を喚起することになりはしまいか。そこでおすすめするのは左のシール。

現物大です。ご必要の向は日本サウナ協会へ直接お申込ください。一枚六十円でお頒けいたします。枚数は何程でもけっこうです。

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
- 浴衣
- パンツ
- シーツ
- ガウン
- 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



人工の快適やはたはつて

このように考えてくると、よくいわれる「冷房病」もさることながら、最も重要なのは、快適さとき換えに健康を支える基本的な生理機能を台なしにしてしまうということである。

れすぎると、この機能が低下し、夏でも塩分の多い冬の汗が出やすく、それが夏バテにもつながるという。
だからといって、ゴルフ場で塩水をガブ飲みしたり、塩ザケ、タラコ、塩コブ等を食べていたのでは、塩分の補給にはなっても夏の高血圧を自ら作り出すことにもなりかねない。

とはいっても、冷暖房をすべてなくしてウチワや扇風機の時代に戻れというのは非現実的。

対策としては、夏は少しでも室温を高める方向に努力するとともに、失われゆく耐暑性を奪還することだ。

耐暑性を獲得するには、「少なくとも、一日に二時間ぐらいは戸外へ」と、労働科学研究所の三浦副所長はいつている。「暑さ寒さと人間」——中央公論社。

そうすれば四日から一週間で暑さへの、ある程度の適応状態が現れ、さらにもう二週間もすれば夏に適応した体になるという。

この場合、積極的にジョギングをしたり、スポーツ、筋肉労働などをすれば、もっと早く適応が成立することもわかつている。

自然の変化に伴う衣食住を

その意味で夏休みをフルに活用し、海や山で新鮮な大気にふれるがら体を鍛えたり、家族ぐるみでスポーツを楽しむのは、体力づくり、ストレス解消もかねて一石二鳥、三鳥の効果がある。

真の夏バテ防止は、暑さから逃避するのではなく、これに敢然と

立ち向かうことから始まるといっている。

省エネルギー時代の人工環境についても、注文がある。

最初に述べたように、夏も冬も均一な温度にすることが一般に快適と受けとられていたようだが、アメリカの著名な微生物学者、ルネ・デュボス博士も指摘しているように、人類は進化の過程を通じて四季の変化に身をゆだねてきたことを考えると、本当に望ましい空気調節方式は、昼夜および四季の変化を作り出すことであろう。

——これが省エネルギーにもつながる。そういう意味から、今後エアコンの合理化が望まれる。

また、われわれの衣服も再検討の余地があるはずである。夏の省エネルギーと同様、冬も自然の気温に応じた厚着が必要となる。

戸外は寒風が吹いているのに、室内ではYシャツ姿というのはいかにも不自然だし、健康にはなんのメリットもない。

「かっこよさ」を返上して自然の変化に従う衣食住がこれからは要求されよう。

(広田哲士)

——トリムライフより転載——

日本サウナ協会特選石鹸のご用命は……

東海・関東以北の業者の方はぜひ
ご一報次第すぐお届けいたします

03-608-6130(代)へ

製造元 クロバー石鹸株式会社
重量 製造時135g(標準125g)
包装 グラミンのピロ包装
形態 150個ダンボール詰

1回の納入単位	1ケースの価格	1個当り価格
1 ケース	¥ 7,500	¥50
5 ケース	¥ 6,900	¥46
10ケース以上	¥ 6,450	¥43

とちはら
代理店 檜原商事株式会社

美容と健康のために

サウナの生理的効果と入り方

サウナに二十分も入ると、汗が多い人で千cc、少ない人で五百cc〜六百ccも出ます。千ccというとき一口体重が減ることになります。

またサウナの入り方によっては、血圧が上昇(または下降)したり、脈拍数も毎分一二〇から一七〇にも増えたりします。

このようにサウナは、人間の体が大変な刺激を与えますから、利用の仕方いかんでは、すばらしい健康法・美容法となります。

現代人は一般に運動不足で、毎日、仕事の連続で自律神経が不安定になり、また対人関係にも気を使って神経をはりつめています。このような状態が続くと、血管が押しつぶされ、血液の流れが悪くなり、筋肉内の酸素が足りなくなり、さらにエネルギー源であるブドウ糖が不完全な燃え方をし、乳酸のような有害な燃えカスができて筋肉の中に蓄積されます。ストレスや疲労、肩こりはこのような状態から起こることが多いのです。

サウナの生理学的な効果は、フィンランドと西ドイツでかなり調査・研究が行なわれていますが、一般に次のことが認められております。

1. 美しくやせられる

サウナに入ると、身体の自己防衛機能で発汗がはじまり、長い間機能しなかった毛穴が開きます。そして汗とともに体内の老廃物が運び出され、眠っていた皮膚が生き生きと柔かくなります。人間の皮膚の表面は、汗腺と皮脂腺から分泌された、水分と脂の薄い膜で保護されています。サウナの入浴により、汗腺、皮脂腺の働きが活発になりますから、脂の潤いも保つことになります。

乾燥熱気浴の発汗作用は、とくに著しいので、多量の水分とともに脂肪をも排泄するので、減量にも役に立ちます。つまり美しくやせられるわけです。

2. 疲労を回復し内臓の働きを活発にする

医師にサウナの入浴をすすめる

れた、ある腎臓病患者は、衰弱した腎臓の負担が軽くなったのがはっきりわかったといえます。この患者の汗からは、健康なサウナ入浴者の汗の十倍の尿素が検出されたとのことです。

また、首筋や背中がこって、そのために頭痛まで起こってくるドライバーなどは、サウナに入ることにより、非常にラクになるともいいます。

サウナの温熱効果は、呼吸や心臓などの呼吸循環機能を高め、また神経を刺激して内臓の働きを活発にします。同時に多量の発汗は、新陳代謝によってストレスや疲労、肩こりなどの原因になる乳酸や一酸化炭素など、不用の物質を体外へ運び出します。

しかし疲労回復には、これだけでは十分ではありません。サウナで大切なことは、冷水浴を交互に繰り返して入ることです。

温浴だけでは、皮膚の毛細血管や皮膚に近い静脈は収縮することなく拡大弛緩するだけで、へたをするとならぬ疲労を残してしまう結果にもなりかねません。サウナを格別値うちのあるものにして作用は、なんととっても高温から急

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)



低温になることによって得られる効果です。

冷・温浴の効果は、サウナの場合は、温度の差が格段に違うので、毛細血管の拡大・収縮運動も激しくなります。

日本体育協会のなかにある、スポーツ科学研究所の行なった試験も、次のような興味のある結果を出しています。

(イ) サウナと休息の繰り返し、サウナと温浴の繰り返し、サウナと水浴の繰り返し、三つの入浴法のうち、もつとも疲労の回復に効果があり、体によいのは、サウナと水浴の繰り返しで、一番よくないのは何も入らないでただ休息しているだけである。ただ体重を減らすだけの目的なら、一番効果のあるのは、交互にお湯に入る方法である。

(ロ) サウナが実際の仕事にどのような結果を与えるかという試験では——全身作業の場合の能率を見ると、入浴後二〜三時間で作業前の値に回復し、その後は作業前の値よりも高くなり、明らかに作業成績が上がったという効果が認められる。サウナ入浴をしない場合は、翌日になっても作業前には戻らない。

3. 公害にも効果がある

国立栄養研究所では、人為的に余分の汗をかかせて、その汗の成分と、同じ人が出す尿の成分を比較した結果を出したことがあります。

試験方法は、夏に研究所の屋上にビニール掛けの小屋をつくって、室温を四五度近くまで上げ、汗を採取します。そして、その汗の量とその中に含まれる金属類の量を分析し、尿に含まれる成分を比較します。

一時間で出す汗の量は個人差がありますが、三百ccから八百cc、この中に含まれる金属類は、ナトリウム・カリウム・マグネシウム・カルシウムなどの軽金属と、カドミウム・鉛などの重金属です。もちろん、軽金属は人間の体にある程度必要なもので、重金属は極力体外へ排泄されなければいけません。

採取した汗と、尿の成分を比べた結果は、鉛やカドミウムは尿に比べて、十倍以上も汗から出ていくことがわかりました。また体に必要な軽金属も、汗といっしょに体外へ出てしましますが、一日の尿に含まれる軽金属と、汗とを比

これが本場のサウナ



この雪穴の若い奥さんのようにすれば、もう一寸ばかりのイライラはふっ飛んで健康そのもの。

較してみると、汗の方が少なく尿の方が多し。という結論を出しています。

つまり、このことから、サウナで汗を絞り出すと、便や尿の形で体外へ排泄されなかった重金属も、汗といっしょに体外へ出すことができるということになります。

4. 気分転換によく、低血圧・リウマチに効く

サウナ浴を楽しむ人は、汗をかいて気持ちのリフレッシュしようという向きが多いようです。たしかにサウナは、全身を調和のとれた代謝高進で気分転換をはかる効

果は大きく、この効果は間脳のマッサージになり、心身ともに壮快になります。また、慢性的の関節リウマチや、筋肉リウマチに悩んでいる患者にとっても、サウナはすぐれた効果をあらわすようです。

サウナは筋肉のこりをやわらげ、血行をよくし、副腎皮質の働きを高めます。この副腎皮質は、たとえば、気管支ぜんそくのようなアレルギー疾患により影響を与えるホルチゾンというホルモンの分泌もします。

低血圧症の人は、熱気にあたるだけで、体調がなんとなく上向く

関西

中部

のを覚えます。サウナに入ると、血圧は正常値に近づき、たいいていの場合、冷水を浴びたあとには血圧は高まり、ほぼ正常になるといいます。

低血圧の人は、サウナ入浴が大変よい効果をもたらしますが、それでは高血圧の人にとってはどうでしょうか。

スポーツ科学研究所の結論では、いちおう動脈硬化や血圧の高い人は避けた方がいい、入るにしても慎重にやってもらいたいといえます。しかしドイツのオットー教授の説によると、利用の方法によっては、これらの人にも非常な効果があるので、医師なり医学的知識のある人が付き添って入浴すべきだとしています。

高血圧の人が積極的にサウナを利用すべきか、どうかは問題のあるところですが、サウナの入浴直後、血圧は上昇しますが、高温のため血管が拡がり血圧は下がります。ですから入る場合は、少なくとも長時間の入浴はさけて、入浴直後の血圧上昇に注意を払う必要があります。

(風呂と健康より)

第二回サウナトレーナー講習会開催される

第二回サウナトレーナー講習会が去る十月二十九日(月)、三十日(火)の二日間、大阪府職業訓練センターで開催されました。

今回は第一回に受講できなかった人達三〇名が受講。サウナトレーナーとしての職業意識の向上に絶好の講習となりました。

十一月例会を開催

去る十一月九日(金)午後一時より、十一月例会を開催しました。

今回はサウナ研究の第一人者、阿久津邦男先生(専修大教授)の講演を中心に、重油問題等、密度の濃い内容で討議が行なわれました。

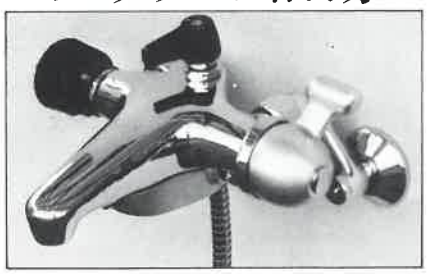
最後に優良従業員に対して、表彰制度をもうけたらどうかといった話し合いもされ、大変有意義な例会となりました。

愛知県協会でも中堅幹部研修会を開催

愛知県サウナ協会では来る十一月二十五日(月)、中堅幹部以上を対象とした研修会を開催する予定です。詳細は来号に掲載しますが、我が国のサウナ医学の最高権威である阿久津邦男先生をお迎えしてサウナに関するさまざまなお話をお伺いするほか、接客等に関する専門家諸先生方にじっくりと講義をしていただく予定です。

困難な経営環境のなかで、いかにしてサウナ業を発展させていくか、健全サウナの周知徹底とサウナ人口の底辺拡大をどのようにして促進していくかなど、真剣に考え、今後とも取り組んでいかなければならない諸問題をとくに深く掘り下げて、充実した研修会となるよう関係者一同はりきっております。

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。

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



お客様へ

盗難防止のお願い

貴重品類は必ずフロント
にお預け下さい。
万が一紛失の場合、責任
を負いかねます。

店主



日本サウナ協会加盟

念には念を！

盗難防止のシールをロッカーへ

どこのお店でもフロントやロッカールームに大きくお客様へのお願いとして貴重品の処理が書き出されていますが、一つ一つのロッ

カーにシールを貼り付けたらより一層注意を喚起することになりはしまいか。そこでおすすめするのは左のシール。

現物大です。ご必要の向は日本サウナ協会へ直接お申込ください。一枚六十円でお頒けいたします。枚数は何程でもけっこうです。

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 ○浴衣
- パンツ ○シーツ
- ガウン ○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

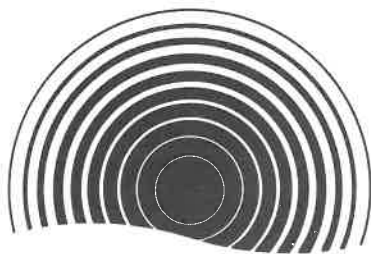


株式会社 白興

従来から日本サウナ協会のシンボルを示すシンボル灯が、各サウナの店頭をにぎわしておりますがこのマークをさらに周知徹底させるため、このほどシンボルマークのシール(写真)を作成、協会加盟のみなさま方へお送りいたしました。

このシールは二枚まで無料配布いたしますが、追加ご希望の分につきましては一枚二百円でおわけいたします。どしどし事務局までお申込ください。

健全サウナの店ここにありノの心意気を示すこのシンボルマークを一枚でも多く、お客さまの目にふれやすいところに貼付していただきたく、おねがい申し上げます。



会員店
日本サウナ協会

男には男の武器がある。

男たちに、新しい武器が生まれた。

活力の象徴ユニコン(一角獣)をシンボルマークに登場した「アルギンZ」は味の素KKの氨基酸技術から生まれた新しいタイプの栄養飲料。その主成分は人間の体に欠かせないタンパク質を構成するアミノ酸のひとつアルギニンです。スポーツに、ドライブに、そしてオフィスでもさあ、グイッと飲みほしてください。

味の素KK

シャキッと快調。男のスーパードリンク。味の素KKから

アルギンZ **新発売**

●アミノ酸入り栄養飲料●

110ml (清涼飲料水)

発売地域：関東・中京・関西地域

格調高いサウナには、格調高いエロイカ。

エロイカ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。〈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……………☎ (316)4126
- カネボウ化粧品(業務用)
サウナ代理店
- 〈中部地区〉
- (合)千代田実業……………☎052(331)4654
- 〈関西地区〉
- 福助石炭株……………☎ 06(211)4420
 - おせ商店……………☎ 06(372)4981
 - 福助南店……………☎ 06(706)0101
 - 信アファースト産業……………☎ 06(358)3363