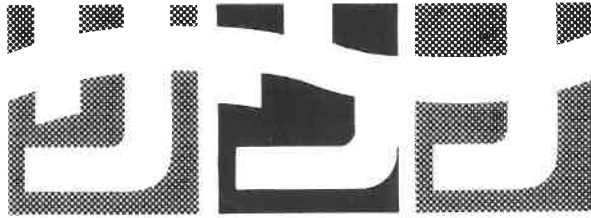




月刊



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

# 今年度の活動方針を討議 第三回理事会大阪で開催

日本サウナ協会昭和五十五年年度第三回理事会が去る三月二十六日(木)、大阪のニュージャパン観光(株)で開催されました。

あいにく、当日は新幹線のポイント事故にぶつかり、新幹線を利用された東京、名古屋、福山、徳山からの参加理事は難行苦行の末、数時間かかって到着という仕末でしたが、定刻に四十五分おくれ、午後二時四十五分理事会をはじめました。未着理事を待つため、議事進行の順序をかえて、まず最初に本年も十月に

行なう予定のサウナまつり'81の企画案について概略の説明が行なわれました。

昨年の成功例を足がかりとし、今年度はさらに一歩前進さそうということで、「協会未加盟業者」の方々にも積極的にサウナまつりへの参加を呼びかけ、かつ実際に参加していただき、業界全体の事業として、業界の発展、結束、サウナのイメージアップを計ってゆこうというものであります。従って協会未加盟の方の参加に加盟を条件とすることはないと



いうことがまず確認されました。つまり、協会への加盟とはあくまで別問題として、このサウナまつり'81を盛り上げていくという主旨が確認されたわけですが。

そこで具体的実施案ですが——  
**SAUNA FESTA '81**

サウナまつり——身も心もリフレッシュ——ホームランドリー——〇〇台をプレゼント、ということにし、実施時期は十月末日まで、期間中参加各店に入浴されたお客様全員を対象にして、応募カードを差し上げます。特賞の目玉賞品は全国統一としませんが、一以下各等賞品については、各地域協会がそれぞれ地域の特性を活かしてくふうしていただくことにいたします。

その他いろいろの準備が山積して



いますが、スケジュールに従って  
 詰め、サウナ業界あげての一大キ  
 ャンペーンとして成功させたいと  
 思っております。

次に、**サウナ健康読本II**の制作  
 について、関西協会の浜田理事か  
 ら、すでに阿久津先生とも緊密に  
 連絡をとって、一応、八月末をメ  
 ドに完成するようスケジュールを  
 組み立てている旨、説明がありま  
 した。全国のサウナファン期待の  
 第2集であるだけに、この説明に  
 安心もし、また待ち望む期待感も  
 大きなものがあるわけです。

ここで、出席予定理事の全員が

やつと揃い、出席総数二十二名と  
 なりましたので、会議のペースを  
 正常にもどして、まず戸村会長が  
 あいさつをされました。

各方面よりの参加に感謝の言葉  
 を述べられた後、健康上の理由で  
 会長の職を今年度いっぱい辞任  
 され、後任会長には、関西サウナ  
 協会会長の中野副会長にぜひ願  
 いをしたいと、全理事に賛同を求  
 められました。この結果、全員の  
 拍手をもってこの要請を受諾、中  
 野新会長が選出された次第です。

続いて、中野新会長が立ち、抱  
 負を述べられると共に、新しい

提案もされました。

それは会長輪番制という問題で  
 した。マンネリ化を防ぎ、常に新  
 しい考え方をに入れて、協会を運営  
 するには、この会長輪番制がぜひ  
 ども必要であると強く要請されま  
 した。この提案については、後日  
 の問題として一応結論は持ち越さ  
 れました。

会長決定に続いて、新年度役員  
 候補の選出になり、大山専務理事  
 より辞任一名、新任三名の報告が  
 あったほかは、全員再任をお願い  
 することに、意見の一致を得、次  
 の総会の承認を得ることになりま  
 した。

続いて、大山専  
 務理事から日本サ  
 ウナ協会の經理の  
 現況について、報  
 告が行なわれまし  
 た。

最後に愛知県サ  
 ウナ協会の副島理  
 事より、七月二十  
 五日(土)に岐阜で  
 総会が行なわれる  
 ことについて説明  
 がありました。具

体的には後日連絡するということ  
で、第三回理事会は六時四十分、  
無事に終了いたしました。



### 協会本部事務局移転

このたびの会長の交替に伴い、  
昭和五十五年五月一日以降、日本  
サウナ協会本部事務局は左記に移  
転しますので、ご了承ください。

〈新事務所〉  
大阪市南区九郎右工門町13  
ニュージャパン観光(株)内

この措置により、現協会専務理  
事ならびに事務局長大山真一は、  
残務引継完了と共に退職いたしま  
す。永い間ありがとうございました。

### 事務局よりおねがい

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  
だきたく、おねがい申し上げます。



## 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)



## “日々爽快,,サウナのある暮らし。”

体内にたまった老廃物や疲れ、  
ストレスを汗とともにサラッと  
流し、明日にそなえる——。  
サウナ発祥の地フィンランド  
に生まれたメトスサウナは、業  
務用から家庭用まで、各種サ  
ウナのトップブランドです。

熱効率と耐久性に優れたスト  
ープ。さらに快適にサウナを  
楽しんでいただくために、保  
温、換気と四重の安全装置。  
全国の一流サウナの多くが  
メトスサウナです。

ラヂウム  
ラドンシステム  
◎詳しくは資料を  
ご請求ください。

サウナの代名詞 **メトス** 中山産業株式会社  
東京都中央区銀座3-11-5(第2中山ビル) 〒104 TEL(03)542-0331(代)  
大阪府大淀区中津1-18-18(若杉ビル) 〒531 TEL(06)375-1751(代)  
札幌市中央区南1条西20丁目(理美容センター) 〒064 TEL(011)641-9269(代)

# 病気からの回復・健康の維持・増進のために 理にかなった サウナの入り方をご存じですか

## ● ストレス時代の現代 ●

生活のレベルアップで人間は運動不足気味になってきている。また毎日仕事の連続で自律神経が不安定になり、対人関係にも気をつかって神経をはりつめている。こんな状態を続けると血管が押しつぶされて血液の流れが悪くなり、筋肉内の酸素が足りなくなる。さらにエネルギー源であるブドウ糖が不完全燃焼して、乳酸のような有害な燃えかすができて筋肉の中にたまってくる。ストレスや疲労、肩こりはこんな状態から起ることが多い。

サウナに入ると身体の自己防衛機能が発汗がはじまり、長い間機能しなかった毛穴が開き、汗と共に体内の老廃物は運び出され、眠っていた皮膚を生き生きと柔かくする。また熱のために表皮近くの

血管がふくらみ、新鮮な酸素が筋肉に流れこみ、体内の有害物質は排出され、硬直し、痛みのためた手足や筋肉には異常な効き目がある。最近の調査によれば、排出しにくい重金属やカドミウムも汗と共に排出する、という結果がでているほどだ。

## ● 健康の維持と増進のために ●

サウナに入浴中は心臓の鼓動はいつもより早くなるが、これは血液を送り出す量がより多くなるためであって、正常な心臓には問題はない。事実、人が平らな道を歩く時と同じ程度にしか増加しない。高血圧の人は一時的に血圧は下がるが、これは血管の膨張のためで、体が冷えてくると元の状態にもどる。従って心臓病や、循環不全、その他肉体的に問題のある病歴の

人は医師に相談するべきであろう。

サウナは神経、疲れた筋肉、精神面やストレスによいばかりでなく、健康を維持・増進し、病気に対する抵抗力を強くするために無限の利点がある。さらに、冷・温水浴のくりかえし療法やスポーツとの組合わせて処方すると、体液を中和して酸性とアルカリ性のバランスを保ち、自然治癒力を増し、効果は一段と高まる。しかし、体内の老廃物と一緒に運び出されたビタミンCや塩分、水は必ず補充することを忘れてはならない。そこで、

## ● サウナの正しい入り方 ●

- ① サウナに入る前にまず身体をきれいに洗って、よく拭く。
- ② サウナ室内の熱いところで8分から10分間位、横になったり、ゆっくりと腰かけたりして、最後の2分間は床にすわる。
- ③ サウナ室から出て、5分から12分間位身体をさまし、冷水を足から腕へ、足から胸へと浴びてゆく。
- ④ 冷水と温水を交互に数回くり返して、身体を拭き、休む。
- ⑤ 二回目も、第一回と同様にして、

くり返す。

- ⑥ 発汗で破壊されたビタミンCと水分を補充する。コブ茶でナトリウムの補給もよい。

## ● サウナの温度 ●

サウナに入ったことのない人は、床のところで35〜40度、天井に近いところで95〜100度という、途方もない高温のサウナで人間がどうにか持ちこたえ、それどころかそれを快適だということは、どうしても考えられない。

45度に熱された湿っぽい空気は、この上ない不快感をおこさせるが、サウナのように、湿度が10〜12%しかないとき80度に気温が上っても、人間ははつきりと快適に感じるのだ。

サウナに入るときはなぜ裸になるのか。それは、熱気や冷気に身体中くまなくふれさせるためである。サウナは、まず身体を熱して汗をかくことからはじまるが、皮膚呼吸も重要な役目を果たしているからだ。5分もたつと、汗が滝のように流れおちる。その量は1分間におよそ20〜30グラムにも達する。汗は皮膚を乾燥から守り、薄い水の膜となって皮膚をおおって

いる。この乾ききった空気の中で、ふき出す汗の半分が蒸発する。その際に奪われる蒸発熱のおかげで、身体は火傷からまもられるのだ。

サウナ室で発汗していられるのは8分から12分位まで、どんなに長くても15分間で、こんどはすぐにサウナ室から外へ出なくてはならない。というのは、サウナ室は高温のため、空気は膨張して薄くなっているから、すぐに呼吸の通り道を冷やして、サウナにただ一つかけている酸素を肝に送りこまなければならぬからである。

はじめてサウナに入る人は二度のくり返してやめておく。年期の入ったサウナ党なら、大低三度繰り返して入るとちよūdとよいと感じ、そして——二時間もしないうちに快い疲労におそわれる。

サウナから出てくると、気分は上々である。これは、格段に違う温度の差から毛細血管の拡大、収縮運動、筋肉内に蓄積されていた有害な一酸化炭素の廃出と新鮮な酸素の吸入によるものだ。

汗は、新陳代謝によって有害な一酸化炭素や乳酸など不物を物質を体外に運び出すが、たくさん汗をかけばそれだけ多くの不物を物質

が排泄されるわけだ。医師に、サウナ式入浴を命じられたある腎臓患者は、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う。この患者の汗からは、健康なサウナ入浴者の汗の10倍の尿素が検出されたという。

### ● サウナはこつた筋肉をもみほぐす

尿素のほかに、汗と共に有益なナトリウム、ビタミンC、乳酸などが排泄される。ナトリウムは塩をふくんだ食物から充分補給される。ビタミンCはフルーツジュースで補うことができるが生野菜からタツプリ補給するとよい。汗と共に体外に出された乳酸はなくてよいものだ。乳酸は、慣れない肉體運動をしたあとなどに、よくいわれる筋肉痛をひきおこす。サウナに入ることによって、この筋肉痛を予防することもできる。

ケイレンをおこしてつっぱってしまつた筋肉でさえ、サウナの熱でやわらかくなる。首筋や背中がこつて、そのために頭痛までおこすことのめずらしくないドライバ―や、机に向かう職業人は、このもみほぐし効果を誰よりもはつき

りと経験するはずである。

サウナを格別値うちのあるものにして作用は、何といつても、高温から急に低温になることからきている。高温のもとではひろがっていた血管は、強烈な冷気の刺激をうけて一瞬のうちに収縮し、そして再びひろがる。血管が本来の太さをとり戻すのは、のちほど体温が正常に戻ってからである。

このことを通じて身体機能は気温の変化にすばやく順応する訓練をつむことになる。この順応能力を、セントラルヒーティングで温められた部屋に住む現代人は、ほとんど失っている。

そんなわけで、寒さに対する身体機能が完全でないためにひきおこされる風邪やリウマチの一部を、サウナによって予防することができるというものだ。

### ● 疲労回復・カゼの予防に


冷浴と温浴の交互の刺激で、皮膚の毛細血管の収縮と拡大が行なわれ、皮膚の血のめぐりは盛んとなり、皮膚の機能を促進する。全身の体液を中性にして、酸とアルカリとの平衡を保つので、疲労を回復し、病弱な身体を健康体にし、

## 稼働率


# 98%

## ホテルの快適性をコンパクト

# カプセルベッド



経営プランに無限の可能性を秘めるカプセルベッドは、品質機能性にすぐれ、抜群の経営効率でカプセルイン大阪をはじめ全国各所に納入されています。

東京都港区浜松町1-14-5 第2事業部第2課  
☎03(434)4301代

カゼも予防することができる。リユーマチ、神経痛にも効果できめらである。

### ● 温浴だけでは なぜいけないか ●

冷・温浴など面倒なことをせずとも、温浴だけでよいではないかという人もいる。しかし、温浴だけでは健康にはならない。病気を治すこともできない。温浴ばかりを続けていると、かえって湯疲れがしたり、カゼをひきやすくなったりするものである。

温浴だけでは、皮膚の毛細血管や浅在静脈は収縮することなく、拡大池緩するだけだからである。これでは、心臓をはじめ循環器系統が疲労してしまうことは明らかである。さらに温浴だけすると、汗をかくことになる、汗をかくことによつて、体内の老廃物は排泄されるが、同時に、体内から水分と塩分とビタミンCの3つの大切な要素を失うことになる。この3つは人間の健康にとつて必要欠くべからざるものである。

### ● 皮膚の呼吸作用を 盛んにするサウナ浴 ●

皮膚呼吸はいわば汗の役割を助けるものである。皮膚呼吸が悪くなると、体内に二酸化炭素がふえる。これが万病の原因でもある。

皮膚呼吸を盛んにして、体内の一酸化炭素を解消すれば自然治癒力が強化され、病気に対する抵抗力が増して、ガンやぜん息、胃カイヤウにもなりにくくなる。

サウナに入るとき、裸になって外気にふれ、そして熱気と冷気に身体中くまなくふれさせることは、皮膚呼吸を盛んにするために大いに役立つ。また日頃、薄着をすることも皮膚呼吸を盛んにし、体内の一酸化炭素を解消するのに役立つ。

### ● 心臓は2倍も早く打つが 大丈夫 ●

高温にあたつている間、心臓は打つ速度を早めるが、それはさして心臓の負担にはならない。心臓はたしかに2倍の速さで血液を送り出しているが、高温のために血管がひろがっており、抵抗が少ないというわけだ。

### ● 低血圧の人には 最高の健康法 ●

低血圧の人はすべてサウナに入るとよい。熱気にあたるだけで、血圧は正常値をめざして動きなじめる。おそくとも冷水を浴びたあとには、たいていの場合、血圧は高まって正常になっているはずである。

慢性の関節リウマチや筋肉リウマチに悩んでいる、いわゆるリウマチ患者にとつても、サウナはすぐれた効果をあらわす。

サウナは筋肉のこりをやらわげ、血行をよくし、副腎皮質の働きを高める。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とくによい影響を及ぼすホルモン(コルチゾン)の分泌を増す働きをする。

### ● 医師の許可がいる人も ●

肝結核や伝せん病の人、高血圧や心臓の悪い人、神経性の心臓疾患や自律神経失調症の人は、サウナへゆくときは必ず主治医の許可を得なくてはならない。しかし、サウナはこのような症状の人びとにとつても、効果の高い鍛練法となることのできることを知るべきだ。

(文責編集部)

## 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  
潮菜工場 ☎ 02996-2-3496  
栃木工場 ☎ 0287-32-2544



株式会社 白興

地区だより

関東

神奈川県サウナ協会  
再建準備

一時鎮静していた神奈川県サウナ協会では、業界結末の時代の要請にこたえて、協会再編成のための活動を開始しました。

金本会長以下、事務局を担当する(有)千歳観光の積極的な呼びかけに、遂次結束の具体化しつつあり、五月中には再建総会を開催したい意気込みです。

みなさま方の絶大なご支援ご協力をお願い申し上げます。

東京都サウナ協会例会  
四月九日に開催

東京都サウナ協会では、去る四月九日(木)午後一時より、千代田区の麴町リパース三階会議室において例会を開催いたしました。

今回はとくに、大阪からニュージャパン観光(株)の中野社長にご

足労いただき、豊富な企業経営に基づく「サウナ経営のあれこれ」について、貴重なお話をしていただき

ました。(講演内容は次号掲載予定です) 続いて、本年度サウナまつりの企画案の概略説明、サウナ健康読本IIの発行予定、さらに来たる七月二十五日(土)の日本サウナ協会総会への参加呼びかけも行なわれました。

東京都サウナ協会の新年度役員の選出についても協議いたしました。また、改装休業されるお店もあるなどして、役員選出は難行しましたが、次回総会までに、もう少し折衝もし、話し合いもして、実力ある役員構成をつくりたいと念じております。

その他、営業時間規制に関するその後の動き、また協会々費値上げの問題等も出されましたが、諸費高騰の折柄、値上げ問題については結論が出ませんでした。

関西

四月二日、関西サウナ協会  
緊急理事会開催

すでにご報告の通り、次年度日本サウナ協会の会長を引受け、かつ、本部事務局をも担当することになった関西サウナ協会として、これにいかに対応していくべきかについて、緊急理事会を開いて協議いたしました。

結論が出るまでには至りませんでした。結論が出るまでは、日本サウナ協会の委員会なり、理事会の席上、発表されることとなります。

日本サウナ協会本部としての事務処理は、五月一日の新年度以降、関西サウナ協会事務局であわせ行なわねばなりませんので、よろしくご支援、ご協力くださいますようお願い申し上げます。関西協会一同より、お願い申し上げます。

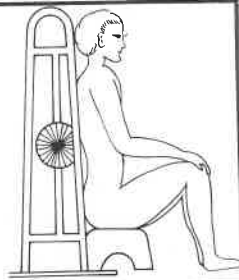
梶合金工業(株)の「セイバー5 O O A T」あつせん価格六万円に引き下げ!

TAMの自動背ながし

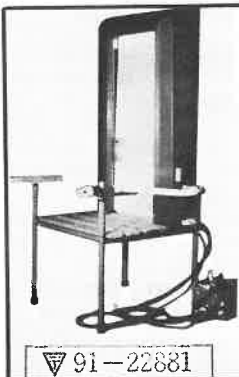
お風呂に入った時、背中をながして貰いたいなあ!!と思いませんか?  
オートブラシの自動背ながしは、あなたの希望にぴったり。皮膚のマッサージもしてサウナの効果を一層高めます。

東京自動機株式会社

神奈川県大和市中央林間5-12-2  
TEL. 0462-76-0222(代)



実用新案登録番号  
第1189132号  
第1271725号



▽91-22881



お客さまの貴重品を持ち逃げした  
サウナ従業員の逮捕にご協力下さい

森川初馬 (又は一馬)

昭和32年3月15日生 24才

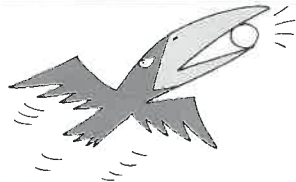
本籍地 品川区小山台1-76

身長 170cm・小肥り・髪パーマ 幾分たれ目

110番か 992-0126番へ 練馬警察署



ひと汗流したら、  
「アルギンズ」



スポーツのあとのサウナは格別です。そして「アルギンズ」もまた格別。「アルギンズ」は味の素KKのアミノ酸技術から生まれた栄養飲料。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が主成分です。

シャキッと快調。  
味の素KKのスーパードリンク。



**アルギンズ**

●アミノ酸入り栄養飲料● 清涼飲料水



## 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  
を知るとカ。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

カネボウ化粧品〈業務用〉	株式会社 日祥商会	☎ (974)0711
サウナ代理店	株式会社 イトー商事	☎ (268)4367
	株式会社 東京マツシマ	☎ (370)7241
	株式会社 カネフク	☎ (811)1310
	株式会社 村山	☎ (352)2318
	株式会社 リード	☎ (316)4126

〈中部地区〉

(合)千代田実業 ☎052(331)4654  
(有)カミタニ洋行 ☎052(703)1345

〈関西地区〉

福助石炭㈱ ☎06(211)4420  
おせ商店 ☎06(372)4981  
福助商店 ☎06(706)0101  
㈱ファースト産業 ☎06(358)3363