



# SAUNA

2 80号

発行所 日本サウナ協会広報委員会  
大阪06 (211) 0463(直)  
〒542 大阪市南区道頓堀2-4-6  
(三光ビル)

日本サウナ協会発行「健康に奉仕する」サウナ業界唯一の専門紙!!



共同通信提供

冬の芸術  
札幌雪まつり

沖縄の桜はもう散ったが、北海道はまだ冬景色。その札幌での雪まつり(二月二日~六日)は百八十八万人を超える見物人でにぎわった。

氷雪像は大通公園と真駒内会場を合わせ二百三基を数えたが、暖冬で雪不足に泣かされた。雪は石狩湾新港を主に、五トンの大型トラックで、合計五千六百三十五台分も運んだ。雪像づくりの追い込みに入ったころ、プラス二度という暖気がつづき、化粧雪を投入して、文字どおり雪像の化粧直しとなった。

しかし会期中は吹雪もなく快晴にめぐまれて、史上最高の人出になったわけ。

目玉は札幌観光協会とシドニー観光協会の姉妹提携による西七丁目HBCのシドニー広場とセントメアリーの大雪像。真駒内のシドニーオペラハウス。これは高さ一七、間口四〇、奥行き三〇メートルという、史上最大の見ごたえのあるもの。いま北海道はサウナのシーズン。

### 基本理念

サウナは人々の健康に奉仕し、  
明日への活力を養い、明るく  
健全な社会活動に貢献する。



For Beautiful Human Life

## サウナの格調を高める 気品のエロイカ

爽やかさを快適に仕上げる香り、エロイカ。  
そのコクのあるまろやかな香りは、心に深い余韻を生みます。  
ひと味違う満足感は一流のサウナならではのもの。  
気品ある香りと共に  
お客様の心に強く刻まれることでしょう。



紳士用化粧品エロイカシリーズ



# 若わかしい健康体をつくる

美しくありたい、若わかし健康でありたいということが、洋の東西を問わず万人が願望するところ。しかし一方では食品のインスタント化が進むに従って、それが一つの原因となつて精神的な病氣もふえつつあります。ここに紹介する『醜は美しく』一人でも多くの人に醜の愛用を呼びかけ、病氣を予防し、健康な体づくりの普及に努めている、ベターライフクラブ主宰者の長田正松氏の研究成果です。昭和四十三年一月初版を発行してから版を重ね、現在では六〇万部に達しているという隠れたベストセラーです。以下、順を追って概要を紹介します。

## 疲れはなぜ起こるか

日本人は有史以前から、酢こそ不老長寿の元であることを知っていた。古事記や日本書紀にも、その記述がみられ、御所の紫宸殿前に右近の橋を酢の象徴として植え、国民に酢の多用を奨励した。

このように酢はよい食品であることはわかっていたが、昭和二十八、二十九年度にノーベル賞を受賞した、英国人のクレブス博士、米国のリップマン博士の研究によって、人間には酢が絶対必要であることが、理論的に明らかになった。と同時に疲れとは何であり、それを取り除くにはどうすればいいかということも解明された。

疲れとは、体内に酸性ブドウ酸や乳酸という毒物がたまることをいう。何かをしようと思つても体が思うように動かなかつたり、失敗するのは、酸性ブドウ酸のために神経が麻痺しているからである。

けいれん、かたこり、体の硬直などは、乳酸が原因で起こる。血液、体液を常に正常な弱アルカリ性に保つことは、保健上きわめて大切なことであるが、それを酸性にさせる一番大きな原因は、酸性ブドウ酸や乳酸である。

## 酢はアルカリ性食物

「酢酸は酸で、血液を酸性に傾けさせる」と考えている人は今でも少なくない。しかし、酢酸は酸どころかアルカリ性の食物である。しかも血液を酸性にする主原因の酸性ブドウ酸、乳酸を、わずか二時間で解消し、血液をアルカリ性にしてくれる極めて強いアルカリ性の働きをする食物である。

また誤ったカルシウム学説のためもあるが、今でも酢を嫌う人はあながい多く、そのような人に限つて、病氣持ちで顔色が悪い。

酢の働きがわかればわかるほどすばらしく、クスリ以上のクスリといえる。しかし、これほどの働きをする酢も、スッパイクからといって、少しぐらいなめただけでは効きめは出てこない。

即ち、酢の効果を期待するには食酢なら一日三勺以上を摂るようにするのである。酢嫌いの人は一日三勺も摂ったら毒ではないかと心配するかもしれないが、決して心配の必要はない。数日続ければ、必ず氣のつくよい結果に驚くことだろう。

疲れが多ければ、それ相応に沢山の酢を摂らなければならぬ。また疲れの原因である乳酸は、筋肉と結びついて乳酸たんぱくとなり、体を固くするが、その乳酸までもすぐ完全に消すことはできない。

相当頑固な肩こりも、毎日盃三杯の食酢を摂れば、三、四日後には肩こりが完全に無くなり体が軽く柔らかくなるなど酢の力ははかりしれないものがある。

## 酢やクエン酸の薬効

酒の悪酔いや二日酔いにも酢の効きめは早い。酒に弱い人は、酒を飲む前、あるいは途中、飲酒後でも酢かクエン酸を摂ることである。

心臓病の人はクエン酸を飲むとすぐ楽になる。これは心臓病の人の血は酸素が不足し、また疲れの酸性ブドウ酸、乳酸がたまって黒味をおび、ネバネバしていたのがクエン酸で、酸性ブドウ酸、乳酸が燃えはじめ、酸素の吸収力も高まるためである。

クエン酸のクエン(枸橼)は中国産のレモンのごとであるが、食酢三勺に相当するクエン酸は五勺で、およそ小さじ山もり一杯分である。このクエン酸をどうして飲むかという点、適量を舌の中央において、多量の水で流し込むか、二、三秒口の中で水と一緒に含んで、溶かしてから飲む。

しかし、病弱者ははじめから多量のクエン酸を摂ると、ムカ

## 万病の元もクエン酸でピタリ

かぜは万病の元という。料理研究家の飯田深雪さんは、毎日新聞に「かぜをひきそうになる時、一時間ごとに一個ずつレモン果汁を飲む。これを四回もくりかえせば不思議なように、かぜを避けられる」と書いていた。

酢酸やクエン酸が副腎皮質ホルモンになつて、かぜのウイルスが暴れ出すのを押さえつける

ムカすることがあるので少量からはじめるか、水に溶かして少しずつ飲むようにする。

クエン酸は一番味の良い酢であるうえ、粉で便利であるため保健業にも沢山人入れられている。ジュース、清涼飲料にも多く使われている。

また、現在は高血圧で心配している人が非常に多いが、日本人のかかる高血圧は性質の悪くない場合が多く、心配するよりもまず酢を沢山飲むことである。

そのほか、本態性高血圧症、動脈硬化症、肝臓病、腎臓病、発ガン予防にいろいろの効果があると考えられます。

(ベターライフクラブへのお問い合わせは次の通りです。〒171東京都豊島区長崎6の6の6、電話03-1974-1672)

## サウナの効率的利用法

シャワーを浴びて、身体を拭いたら、そのままサウナで12分間、汗がどンドン出たところで冷水シャワーで流して水風呂へ約1分。

全身を拭いて再びサウナへ、間もなく汗が出てきて、また水風呂へ。

こうした温冷交代浴は、成人病をもつた

人にはすすめられませんが、事故に全く心配のない人にとっては、高冷反復刺激浴は、自らの自然治癒力を活かし、交感神経(自律神経)の働きを高めて、生理機能を高めてくれる効果がありますので、積極的に実践してください。

サウナ読本②から



疲れた、早起きがつらい、食欲がない、仕事に集中できない、眠りが浅く、ささいなことが気になってならない。

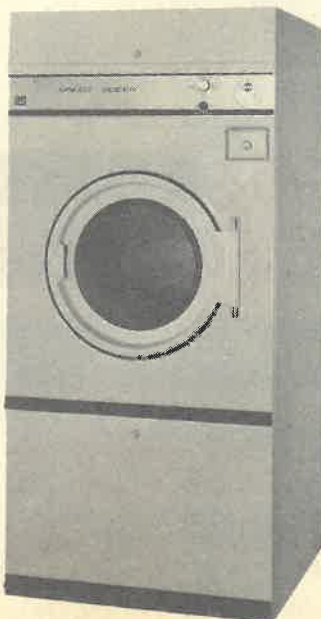
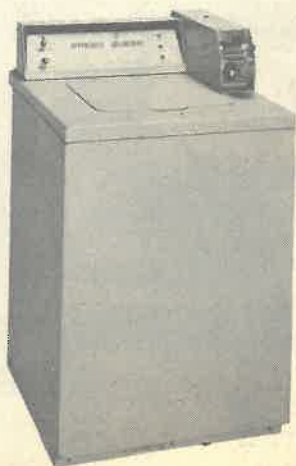
しかし、医学検査を受けても、とくに悪いところもない、どうしたんだろうという人にとって、調子を取り戻すサウナ浴がコンディショニング・サウナです。

## 先端技術で経費節約50%

あなたのお店では、リネンやクリーニング代に毎月いくらおつかいですか?

米国スピードクイーン社の洗濯機 乾燥機ドライ機で

お客様のご便利——売上増大  
自家クリーニング——経費節減  
お店の合理化を図りませんか



■スピードクイーンサウナ洗濯機・乾燥機でお店の必要量に応じて、5kgよりシステムをお組みします。

リース料(月) 7,000円より各種

■現金、長期ローン・リースご相談に応じます。

先ずお電話ください

06(788)8771

米国スピードクイーン社総代理店

株式会社 **アルファ**

〒577 東大阪市西堤本通2丁目1-9



# 甘いムードはなめらかな肌から ボディブラッシング作戦 ドクトル・チエコ



男女が二人でたのしむセックス・ライフは肌と肌とのからみあい。

ふれあう肌もムードを壊さぬ用心が欠かせません。冬の厳しい寒さに、とかく皮膚は荒れやすくなり、夫のからだをやさしくさわるとき、手の指がガサガサしては、不快感が出ますし、やわらかい粘膜もケガをします。

カカトが、相手のからだにザラリとふれたりするのもムードが消えましょう。一年中、肌をなめらかにしておく手入れは必要なのですが、とくに冬は念には念を入れてな

入浴したとき、できるなら、全身をブラシ、タワシ、または使い古したゴワゴワのタオルといった、からだの血行を良くしながら、健康にもプラスがあり、あわせて、皮膚もツルツルに磨きあげられる、からだのマツサージをはじめましょう。腕や、下半身の血行をよくすることは、血管中のコレステロ



ールの流れがよくなり、動脈硬化や、脳内出血などの予防に役立つもので、血行がよくなることで、心のストレスも解消しやすいので、よく摩擦することとは本来健康法であるのです。しかし、これによって、肌のキメを細かに、シワを予防するの

です。化粧品の角質やタコをとるプリティなどというものがあるので、これをつけ、ゴシゴシとこすると、角質がとれます。一回ではダメなガンコな硬化は、二回、三回と続けると、必ずとれます。

洗ったあとの、手入れは、まだまだあるのです。今度は、乳液を全身につけたり、クリームをつけたりすること。顔だけでなく、腕、背中、胸、おなか、足先、スネ、ふとももに塗ってください。腕の皮膚と

いうのは、案外手入れをすることが少ない。優秀な人間は、どんなことがあっても、がまんしろ、と教えている。

このことわざに新しい解釈が生まれた。ころがる石はよろしい、というのである。アメリカの考えである。イギリスとアメリカは同じ英語を使っているが、社会が違えば、同じことわざでも意味がかわってくるという例になろう。

アメリカ人は、じつと一カ所がねばっていたりしてはいけな



とが少なくため、五十年代、六十年代とみごとに、老化して年齢が出てくるのです。でも、この手入れで若さがよみがえり、老化防止に役立ちます。

女性のヒップは魅力のある部分ですが、手入れが少ないと重みがかかり、栄養不足になりやすく、そのため肌も荒れ、ブツブツが出てきたり、シワもよつて、ふれあうときの感覚もなめらかではなく、汚い感じが、老化するのはもつと寂しいものです。

ぜひとも、乳液やクリームをつけ、栄養がよくなるようつとめましょう。塗ったあと、おしりを叩いておくと、ヒップがタレるのも防ぎます。

下腹部から、下半身にも塗るのですが、おなか時計の回る方向に。このマツサージは腸の働きを良好にします。性毛の部分は、オリーブ油か、ラノリン油、羊の油をつけておくと、みずみずしい木かげができます。女性は全身が美しい肌なので、すから、手入れもからだのスマ

い。優秀な人間は、どんな仕事にかかわる。スカウトされるよ

うでないとい人前ではない。席のあたたまるひまもないほどなら、コケやサビがついたりすることはありえない。いつもピカピカ光っているだろう。ころがる石、万歳。転地の思想である。



ズミまで塗ってください。もちろん水仕事をする指は、栄養クリームをつける。カカトの荒れは、乳液より、コールドクリーム、ワセリンの方が、荒れが直ります。

性生活は、性交だけではなく、全身への愛撫が欠かせません。とくに女性は全身が性感帯ですから、全身への愛撫を考え、行きとどいた肌へのいたわりを考えてください。若いときだけでなく、五十年代、六十年代、七十年代年経ても、毎日のお手入れで若さも保つわけです。

肌の手入れというと、女性専門に思いがちですが、男性も皮膚へのブラッシング、タワシでの摩擦は若返り法。面倒がらず、たのしい夜の生活のために、こすってください。背中など洗にくいところは、夫婦が一緒に入浴して、背中を流しあうのも、たのしいボディブラッシング。それに、共に入浴することは、裸のつきあいもでき、二人の心がいつまでもしっくり交流し、夫婦円満の良法です。

ところが、戦後は世の中がかわって、どんどん動かなくなってはいけな

い。アメリカ型の流動社会になった。ころがる石は転地の思想とともに、肯定されるようになっていく。

日本各地に転住の思想がはたらいて、またたく間に、人口の都市集中がおこり、過疎地帯の発生を見るようになった。動かないのや、動けないのは、うだつのあがらぬ証である。世の中はそう思っている。

## おとことおんなの12ヵ月 2月の営み



### 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 (代案)

- 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

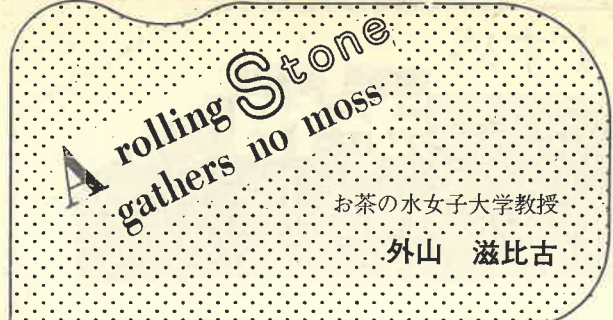
## ひと汗流したら、 「アルギンズ」



サウナでひと汗流したあとの「アルギンズ」はまた格別。「アルギンズ」は味の素KKのAMINO酸技術から生まれた新しいタイプの健康ドリンク。人間の体に欠かせないタンパク質を構成するAMINO酸のひとつ、アルギニンが主成分です。



■販売店、サウナ、酒店、食料品店、スーパー、薬局などでお求めください。



### A rolling Stone gathers no moss

お茶の水女子大学教授  
外山 滋比古

イギリスに、ころがる石はコケをつけない(A rolling stone gathers no moss)という、ことわざがある。たえず商売替えをしたり、引越しばかりしているような、腰のおちつかない人間にはカネがたまらない、ろくなものにならないというのである。われわれの国には、石の上にも三年」ということわざがあるが、似た考えとしてよからう。

これは転地を否定している。

### ころがり石はいいことだ

動いてはいけない。どんなことがあっても、がまんしろ、と教えている。

このことわざに新しい解釈が生まれた。ころがる石はよろしい、というのである。アメリカの考えである。イギリスとアメリカは同じ英語を使っているが、社会が違えば、同じことわざでも意味がかわってくるという例になろう。

アメリカ人は、じつと一カ所がねばっていたりしてはいけな

飲みごたえある  
**140ml**

ビタミン入り栄養飲料  
**リアルゴールド**  
Real Gold

販売: コカ・コーラボトラーズ  
Real Gold is THE COCA-COLA COMPANY'S 登録商標です  
Coca-Colaとコカ・コーラは、The Coca-Cola Companyの登録商標です



清涼飲料水

# 亭主関白のすすめ

## 手相

手相研究家 門脇尚平



「俺より先に寝てはいいけない、俺より後に起きてもいいけない」という歌詞のある「関白宣言」(さだまさし)作詞・作曲・歌のシングル盤が爆発的な売れ行きを示したことがある。

手相で関白型なのは、木星丘(人差指のつけ根のふくらみ)が大きく、人差指が太く長いことだ。金星丘(親指のつけ根のふくらみ)が巨大な人もスタミナ満点で、共に経営者としても最適の手相だといえるだろう。(右図)

三越前社長・岡田茂氏が竹久みち女史と親密になったのは、もかくとして、女の言いなりに

### 特性を

#### 会社経営に生かす

造物主が人間を創られた時に、一方に男を造り、他方に女を造った。

そして男には男として必要な特性を与え、女には女の特性を与えて、それぞれ男女が協力しあって円満な家庭共和国を造るよう、そして会社経営の場合にも外での働きと内助の功を調和させるべく設計されたのである。

造物主はまだまだかつて、一度に男女全く同じことをせよ、などの不合理なことは言われなかった。

男女同権は人間があとから唱え出したことで、それを自我で曲解し、ウーマン・リブの台頭

なっただけ家事の負担をかけるように気をつける。夫が帰宅の時刻には家は掃除され、夕食の準備は整っている。夫の帰宅と共に妻も子供も夫を玄関に迎え、着替えを手伝い、夕食が並べられる。

真の亭主関白こそ

幸福の根源

かように歓迎されると、夫たるものはうっかりできない。家庭の団欒によって明日の生活のエネルギーを蓄積する。こうして夫の外での働きは倍加する。収入は増え、生活は豊かになり、会社の経営も安泰する。

男女同権を曲解して、疲れた夫に食事の後片づけや子女のお守りをさせる。中には炊事や洗濯まで手伝わせる。こうして夫はその日の疲れを翌日まで持ち越し、ラッシュの電車にもまれて会社に出勤する。やがて働きは鈍化する。これで一家の幸福が得られるものか。

私はよい意味での亭主関白こそ、幸福の根源であると信じている。

掃除が嫌い、洗濯が嫌い、子供の世話が嫌い、そして昼寝や美容院やデパートめぐりが好きでは悪妻といわずして何というか。



▲江戸英雄氏(株)三井不動産会長の手相を観る門脇氏

「俺より先に寝てはいいけない、ととなり、そのために今では男女ともそれぞれ主張を譲らず、憂慮すべき状態に至っているのである。

神の与えた男の特性は体力であり、知力である。男はそれによって外に出て働き、会社を経営し、一家の生計を支える使命を担う。

同様にして神の与えた女の特性は愛であり心身共に優しいということである。

女はこれによって子供を生み、子供を育てるに最もふさわしいよう配慮されている。

この男女それぞれの天与の特

性を活かして一家の経営や会社の経営に努力をする。

このことにおいては、上下の優劣の差はないというのが男女同権の真の意味である。

女が男の真似をし、男が女の真似をすることが男女同権では決してない。

わが国では古来、この天与の習俗によって円満な家庭を築き、国家繁栄に寄与してきた。

このため、どこにもそれぞれによる不都合はなかった。

ところが、西欧は個人主義の国で、常に男は女を、女は男を区別して対立する。そしてお互いに他を信用しない。

だから国内闘争の止むことがなく、弱肉強食の修羅場を連想する。いつも興亡に命がけで、国民は己れを先にして他を省みる暇がない。これが古今にわたる西欧の姿である。

快樂の追求が期待の終局の目的であるから人倫は乱れ、性道徳は退廃する。

海外に植民地を獲得し、その搾取によって豪華な生活を営む。豪華な生活の果ては色欲の奴隷となり、これがまた人倫道徳の退廃を招来する。

日本古来の女性は夫は外に出て働いて貰わねば困る。それで、

できるだけ家事の負担をかけるように気をつける。夫が帰宅の時刻には家は掃除され、夕食の準備は整っている。夫の帰宅と共に妻も子供も夫を玄関に迎え、着替えを手伝い、夕食が並べられる。

真の亭主関白こそ

幸福の根源

かように歓迎されると、夫たるものはうっかりできない。家庭の団欒によって明日の生活のエネルギーを蓄積する。こうして夫の外での働きは倍加する。収入は増え、生活は豊かになり、会社の経営も安泰する。

男女同権を曲解して、疲れた夫に食事の後片づけや子女のお守りをさせる。中には炊事や洗濯まで手伝わせる。こうして夫はその日の疲れを翌日まで持ち越し、ラッシュの電車にもまれて会社に出勤する。やがて働きは鈍化する。これで一家の幸福が得られるものか。

私はよい意味での亭主関白こそ、幸福の根源であると信じている。

掃除が嫌い、洗濯が嫌い、子供の世話が嫌い、そして昼寝や美容院やデパートめぐりが好きでは悪妻といわずして何というか。

この時に真心の必要性を教え、善悪の基準を教え、孝行とか義務とか責任などの諸道徳を教化させる。

このような正しい人間教育を実施してこそ、真人間になり、国家有為の神の子として仕上げることが出来る。

そして家庭をもつても、妻を正しく教化訓育できる力も備えるに至るだろう。

経営者としてもこのワンマンさは不可欠で、もし、現在、木星丘が小さく金星丘も貧弱でも、心持ちを変え、生活を正せば、ワンマン経営者としての格が

教師が強く教導して生徒のご機嫌を損ずると、PTAからつるしあげを食うといつて善導しない。いや、この教師といえども若い教員であって、間違つた自由放任の教育を受けており、世の中で何が正しく、何が正しくないかを見抜く目がない。日本のため、世界平和実現のため、地上神の国建設のため有為の材を教育するのだという信念も肚もない。

例の万引きの反省会だが、教師は何時も生徒まかせの討議をそばで見ているだけで、助言もせず、叱りもせぬロボットである。

その結果、結論として、万引きをしてみたらよかったのは、結局見張り人が不十分であったのだ。だから見張り人の数をもっとふやして警戒すればよい、ということになったそうである。

心持ちを変えれば

手相も変わる

中学生といえれば物心ついたとはいえ、まだまだ、信仰への開眼も普通ではなく、物事の道理もわからぬ年ごろである。

しかし純粋さは多分にもつており、教育効果も十分ある時期だ。

この時に真心の必要性を教え、善悪の基準を教え、孝行とか義務とか責任などの諸道徳を教化させる。

このような正しい人間教育を実施してこそ、真人間になり、国家有為の神の子として仕上げることが出来る。

そして家庭をもつても、妻を正しく教化訓育できる力も備えるに至るだろう。

経営者としてもこのワンマンさは不可欠で、もし、現在、木星丘が小さく金星丘も貧弱でも、心持ちを変え、生活を正せば、ワンマン経営者としての格が

健康な人は中温湯(39度前後)、少し身体の調子の悪い人は低温湯(35-37度)を利用します。心臓疾患や血圧が高く医師より入浴に注意するように言われている人は、ラドンの浴槽につからず、カプセル内で寝るべったり、足湯、腰湯だけでも、ラドンは肺呼吸で取り入れられるので、効果は変わりません。

ラドンは一般のお風呂(43度以上)に比べ低温ですが、しばらくすると、新陳代謝が活発になって、大量の汗が出て来ます。

この他にラドンサウナ(遠赤外線やステイムサウナ)にラドンを送り込んでくれるもの)やラドンの滝湯(重労働やゴルフ帰りに好評です)、マッサージ効果の高いウズ巻きプロ、パイプラ、超音波湯、高温湯、水プロ、ニードルシャワー(八方より患部に高圧噴射させて血行を良くする)あるいは玉石を敷きつめた冷水と温水の二つの浴槽を交互に歩行する歩行交代浴などがあり、これらを上手に組み合わせ、お客様が、夫々自分に合った利用の仕方をしています。近々診療室を設け、医師の指導で入浴させる予定です。レストルームでユックリ休んだあと、希望者は、カイロ、マッサージコーナーがあり、一人ずつカクテを取って健康管理をやってくれます。

一階には、フロント、ロビー、売店がありその奥に男性用のラドンを中心としたクアハウスが広がります。(女性用とほとんど設備は同じ、歩行交代湯の代りに金プロがあります)

二階には、中広間、大広間、ラドン発生装置展示室、喫茶コーナーがあり、大広間ではユカタやウナ姿の老若男女が、食事を楽しみ、舞台で踊ったり歌ったりして

このラドンは、サウナとの相乗効果により若い人からお年寄りまで、男女を問わず愛用され、サウナ業界に新風を吹き込むことでしょう。

日本ラドン普及協会

常務理事 橋口 修

お問合せ先 (06)39610601

(03)83213187

今回は、サウナをこ愛用の皆様、サウナとの素晴らしい相乗効果を発揮するラドンを取り入れた本格的なラドンセンターをご紹介します。

東京の西部、東村山市の東京温泉会館ラドン・ヒガシムラヤマがそれです。地下一階、地上五階、その上に二層の展望台があり、全館黄金色に輝いています。館内もすべてゴールドと赤を基調に、豪華で健康的な雰囲気になっています。

二基の大型エレベーターが階段で地下へお入りと、女性専用の大きなバスサークル(ドイツの医用各種浴場)が広がります。ロビーカクテで脱衣して、浴場へ進み、ここで先ず80ヶあるシャワーつきカランが洗場で身体を清潔にして、ラドンカプセル(ラドンが逃げぬようガラスで囲んである)に入ります。

健康な人は中温湯(39度前後)、少し身体の調子の悪い人は低温湯(35-37度)を利用します。心臓疾患や血圧が高く医師より入浴に注意するように言われている人は、ラドンの浴槽につからず、カプセル内で寝るべったり、足湯、腰湯だけでも、ラドンは肺呼吸で取り入れられるので、効果は変わりません。

ラドンは一般のお風呂(43度以上)に比べ低温ですが、しばらくすると、新陳代謝が活発になって、大量の汗が出て来ます。

この他にラドンサウナ(遠赤外線やステイムサウナ)にラドンを送り込んでくれるもの)やラドンの滝湯(重労働やゴルフ帰りに好評です)、マッサージ効果の高いウズ巻きプロ、パイプラ、超音波湯、高温湯、水プロ、ニードルシャワー(八方より患部に高圧噴射させて血行を良くする)あるいは玉石を敷きつめた冷水と温水の二つの浴槽を交互に歩行する歩行交代浴などがあり、これらを上手に組み合わせ、お客様が、夫々自分に合った利用の仕方をしています。近々診療室を設け、医師の指導で入浴させる予定です。レストルームでユックリ休んだあと、希望者は、カイロ、マッサージコーナーがあり、一人ずつカクテを取って健康管理をやってくれます。

一階には、フロント、ロビー、売店がありその奥に男性用のラドンを中心としたクアハウスが広がります。(女性用とほとんど設備は同じ、歩行交代湯の代りに金プロがあります)

二階には、中広間、大広間、ラドン発生装置展示室、喫茶コーナーがあり、大広間ではユカタやウナ姿の老若男女が、食事を楽しみ、舞台で踊ったり歌ったりして

このラドンは、サウナとの相乗効果により若い人からお年寄りまで、男女を問わず愛用され、サウナ業界に新風を吹き込むことでしょう。

日本ラドン普及協会

常務理事 橋口 修

お問合せ先 (06)39610601

(03)83213187

**東洋のクアハウス**

**ラドン温泉**

ラドンは一般のお風呂(43度以上)に比べ低温ですが、しばらくすると、新陳代謝が活発になって、大量の汗が出て来ます。

この他にラドンサウナ(遠赤外線やステイムサウナ)にラドンを送り込んでくれるもの)やラドンの滝湯(重労働やゴルフ帰りに好評です)、マッサージ効果の高いウズ巻きプロ、パイプラ、超音波湯、高温湯、水プロ、ニードルシャワー(八方より患部に高圧噴射させて血行を良くする)あるいは玉石を敷きつめた冷水と温水の二つの浴槽を交互に歩行する歩行交代浴などがあり、これらを上手に組み合わせ、お客様が、夫々自分に合った利用の仕方をしています。近々診療室を設け、医師の指導で入浴させる予定です。レストルームでユックリ休んだあと、希望者は、カイロ、マッサージコーナーがあり、一人ずつカクテを取って健康管理をやってくれます。

一階には、フロント、ロビー、売店がありその奥に男性用のラドンを中心としたクアハウスが広がります。(女性用とほとんど設備は同じ、歩行交代湯の代りに金プロがあります)

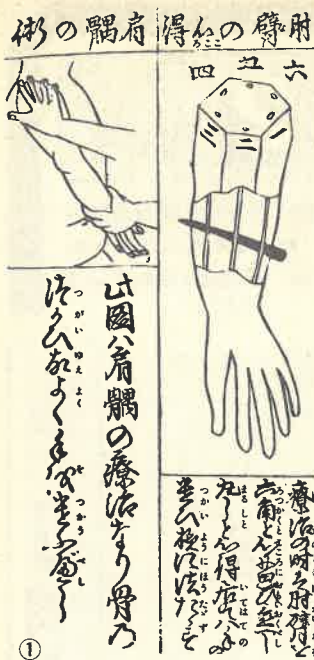
二階には、中広間、大広間、ラドン発生装置展示室、喫茶コーナーがあり、大広間ではユカタやウナ姿の老若男女が、食事を楽しみ、舞台で踊ったり歌ったりして

実績日本一のラドンメーカー

**コスモメディカルシステムズ**

MEDICAL SYSTEMS CO., LTD.

●日本ドクターズクラブ(J・D・C)認定  
●日本ラドン温泉経営者協議会指定  
〒532 大阪市淀川区宮原町4-4-64  
新大阪千代田ビル(9F)  
☎大阪(06)396-0601(代)



腕の疲れというのは肩関節周囲と前腕部分に出やすいものです。上腕というのとは特殊な運動や仕事で疲れが出ることがあります。解剖学的には上腕の前側

次に手を支えて上腕の後側を同じ要領で把握揉めつします。

腕の疲れというのとは肩関節周囲と前腕部分に出やすいものです。上腕というのとは特殊な運動や仕事で疲れが出ることがあります。解剖学的には上腕の前側

腕の疲れというのとは肩関節周囲と前腕部分に出やすいものです。上腕というのとは特殊な運動や仕事で疲れが出ることがあります。解剖学的には上腕の前側

腕の疲れというのとは肩関節周囲と前腕部分に出やすいものです。上腕というのとは特殊な運動や仕事で疲れが出ることがあります。解剖学的には上腕の前側

腕の疲れというのとは肩関節周囲と前腕部分に出やすいものです。上腕というのとは特殊な運動や仕事で疲れが出ることがあります。解剖学的には上腕の前側

① は國島肩の痛みは骨のほぐれを促す

腕の疲れというのとは肩関節周囲と前腕部分に出やすいものです。上腕というのとは特殊な運動や仕事で疲れが出ることがあります。解剖学的には上腕の前側

腕の疲れというのとは肩関節周囲と前腕部分に出やすいものです。上腕というのとは特殊な運動や仕事で疲れが出ることがあります。解剖学的には上腕の前側

腕の疲れというのとは肩関節周囲と前腕部分に出やすいものです。上腕というのとは特殊な運動や仕事で疲れが出ることがあります。解剖学的には上腕の前側

腕の疲れというのとは肩関節周囲と前腕部分に出やすいものです。上腕というのとは特殊な運動や仕事で疲れが出ることがあります。解剖学的には上腕の前側

腕の疲れというのとは肩関節周囲と前腕部分に出やすいものです。上腕というのとは特殊な運動や仕事で疲れが出ることがあります。解剖学的には上腕の前側

よく日本のマッサージは素晴らしい、世界一だと褒められます。なぜか、日本人の真面目さや勤勉さからくるものではないかと、先程の疑問にはこたえられません。

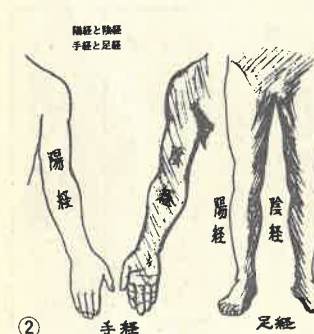
よく日本のマッサージは素晴らしい、世界一だと褒められます。なぜか、日本人の真面目さや勤勉さからくるものではないかと、先程の疑問にはこたえられません。

よく日本のマッサージは素晴らしい、世界一だと褒められます。なぜか、日本人の真面目さや勤勉さからくるものではないかと、先程の疑問にはこたえられません。

よく日本のマッサージは素晴らしい、世界一だと褒められます。なぜか、日本人の真面目さや勤勉さからくるものではないかと、先程の疑問にはこたえられません。

よく日本のマッサージは素晴らしい、世界一だと褒められます。なぜか、日本人の真面目さや勤勉さからくるものではないかと、先程の疑問にはこたえられません。

よく日本のマッサージは素晴らしい、世界一だと褒められます。なぜか、日本人の真面目さや勤勉さからくるものではないかと、先程の疑問にはこたえられません。



五臓とは、心臓、肺臓、肝臓、脾臓、腎臓を指しますが、実は、東洋医学にはもう一つの臓として心包があります。そして東洋医学では、この六臓とコンビを組んで補助あつて生命を維持しているものとして六腑を考えています。

五臓とは、心臓、肺臓、肝臓、脾臓、腎臓を指しますが、実は、東洋医学にはもう一つの臓として心包があります。そして東洋医学では、この六臓とコンビを組んで補助あつて生命を維持しているものとして六腑を考えています。

五臓とは、心臓、肺臓、肝臓、脾臓、腎臓を指しますが、実は、東洋医学にはもう一つの臓として心包があります。そして東洋医学では、この六臓とコンビを組んで補助あつて生命を維持しているものとして六腑を考えています。

五臓とは、心臓、肺臓、肝臓、脾臓、腎臓を指しますが、実は、東洋医学にはもう一つの臓として心包があります。そして東洋医学では、この六臓とコンビを組んで補助あつて生命を維持しているものとして六腑を考えています。

五臓とは、心臓、肺臓、肝臓、脾臓、腎臓を指しますが、実は、東洋医学にはもう一つの臓として心包があります。そして東洋医学では、この六臓とコンビを組んで補助あつて生命を維持しているものとして六腑を考えています。

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

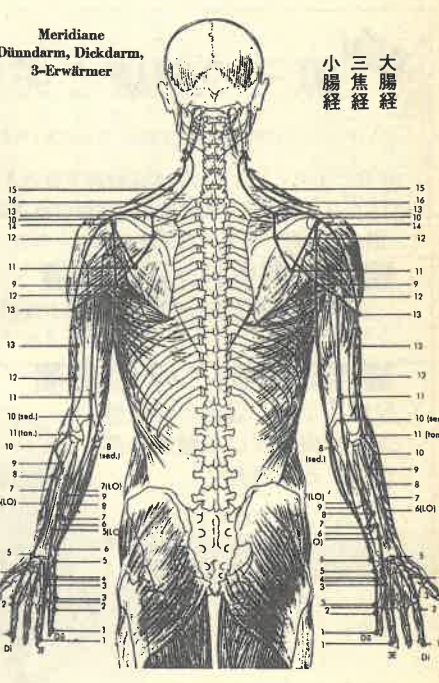
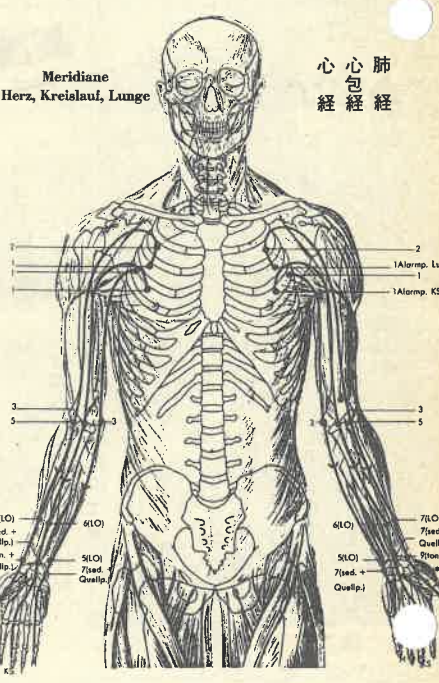
心臓に対する腑が小腸、肝臓

心臓に対する腑が小腸、肝臓

# 横からおこなう マッサージ

今井 義晴

よく日本のマッサージは素晴らしい、世界一だと褒められます。なぜか、日本人の真面目さや勤勉さからくるものではないかと、先程の疑問にはこたえられません。



## 北欧感覚 - サウナのある暮らし

サウナの本場フィンランドの伝統を生かし、最新の技術による、徹底した安全装置と高い熱効率・耐久性は、いわばメトスの独壇場。欧米はもちろん、日本でも家庭用のほか、全国の一流サウナの多くがメトスユーザー。メトスは本格派フィンランドサウナの代名詞です。

**ラジウム ラドンシステム**

◎資料をご請求ください。

### エンセキサウナ新登場!

遠赤外線が40℃~50℃の温度でお年寄まで幅広く楽しめます。ワイドな室内、移動・組立が手軽。しかも5重の安全設計を誘発します。新機構一面状発熱体が全身をマイルドに刺激。お子様から標準価格.....365,000円

**metos**

東京都中央区銀座3-11-5(第2中山ビル) 千04 TEL(03)542-0331(代)  
大阪府中央区中津1-18-18(若杉ビル) 千531 TEL(06)375-1751(代)  
札幌市中央区南1条西20丁目(理療センター) 千064 TEL(011)641-9269(代)

# SAUNA

## 2 80号

発行所 日本サウナ協会広報委員会  
〒大阪06(211)0463(直)  
〒542 大阪市南区道頓堀2-4-6 (三光ビル)



### 3月のよみ

- 1日 全国緑化運動
- 3日 みのり日
- 6日 啓蟄
- 7日 消防記念日
- 8日 国際婦人デー
- 18日 彼岸入
- 21日 春分の日
- 23日 世界気象デー
- 25日 電気記念日
- 26日 選抜高校野球大会開催
- 3日 ひな祭
- 9日 茨城鹿島祭頭祭
- 10日 塩がま帆手祭
- 12日 奈良二月堂お水取り
- 13日 奈良春日祭
- 15日 京都嵯峨釈迦堂お松明
- 16日 西宮広田祭
- 18日 石川気多平国際
- 18日 東京浅草観音まつり
- 19日 紀三井寺桜祭
- 20日 高知お城まつり(〜4)
- 25日 大阪天満天神菜の花祭
- 27日 伊豆下田お吉まつり
- 30日 大和薬師寺花祭(〜4)

### きせつのことば

卒業、受験合格、転勤、引越、悲喜こもごもな三月。めまぐるしく時が経つ。そんな中、冬ごもりしていた虫どもが、暖気に目覚めてはい出して来る。つくしんぼも、によつきりと顔を出す。春本番も、もうすぐ……。

いままで、寒さでちぢこまっていた身も心も、ほっとひといき。

また、三月は女のまつり。すべてが始まるときである。



### サウナ災害

◆それは火災です  
サウナ災害の中にも、プールや運動施設・風呂場での災害等いろいろありますが、災害の規模と損害額、社会的影響のどれをとっても、火災がワーストワーンです。

業種は少し違いますが、川治プリンスホテル災害は、火災は夜さえ管理すれば万全だとの、常識をくつがえしました。正に日夜万全であることを要求された、好事例といえましょう。

サウナ火災の原因は、一般の建物火災と比較すると、次のような特徴がみられます。

一般建物	サウナ	
タバコ	11%	24%
マッチライター	12%	9%
暖房火	18%	10%
調理場の気	4%	1%
電気機器	9%	3%
電機器具	9%	3%
その他	46%	53%

◆どこに重点を置くか  
防災を進める上で、全てに万全であることは至難の技です。

「サウナ協会総合補償制度 推進本部」

サウナ火災の出火統計は左表のようになります(火災損害調査55年)

出火箇所	サウナ火災損害調査
レストルーム	34%
更衣室	2
ボイラー室	12
電気室	8
浴室	2
廊下	17
階段	4
物置	0
車庫	21
その他	2
計	100%

◆ご利用ください安全サービス  
A I Uは、御社の危険管理に積極的にご協力いたします。

- 火災危険診断サービス
- 保険料割引調査サービス
- 評価サービス

火災が起きてから泣くよりも積極的に施設の「健康診断」をやってみませんか!!

※これらのサービスは、サウナ協会の会員に限って無料です。

ご利用・お問い合わせは  
大阪市南区南船場3-12  
12 A I U 保険会社内  
☎06(253)0732

### 新語◆用語

### ◆GT運動◆

上司は口やかましいうえに人使いも荒い。「しかしまあ、GT運動よりはマシか、我慢しなくちゃなあ」「これでGT運動までされたんじゃかなわねえよ」と、社員たちはお互いに慰めあう。最近、サラリーマンにとってGT運動が何よりも怖いのだ。GTとはゲット・トゥモロウ。「仕事を見直し、明日を築こう」というわけで、具体的には「一日の仕事の洗い出し表」つまり朝から退社までの、かかった時間を細かくメモして提出するのだ。〇〇社へ電話三分、電話を受けて仲間へ渡す一分、トイレ二分、上司へ報告四分……。子供じやあるまいしと思うだろうが、こうして仕事にかかる時間を大幅に削減し、残業時間を減らして人件費を浮かせる……。ナルホド、こりやサラリーマンにとって恐怖ですわな。GT運動より憎き上司がまだまし。

### 第三の健康と美容に!!

☆アメリカ合衆国製法特許(1983年1月7日下附)  
世界で初めてアメリカ合衆国政府で公認された製法特許「アルファ線イオン発生方法」使用の権威ある製品「論より証拠」です。先ずおためしください。

■営業用ラドン温泉装置  
一回の入泉定員2名から80名まで設計規模に応じ製作。全国30カ所のラドンセンターのほか百数十カ所で活用されています。

■家庭用ラドン温泉装置  
家庭用ラドン温泉とお部屋の空気を爽やかにし健康の部屋にする新製品!

工事不要、家庭の風呂にそのまま使用、完全健康に必要なマイナスイオンを浴室につくり、浴室に使わない時間帯は居室・寝室等のマイナスイオン欠乏を補給。

■遠赤外線ラドンサウナ  
家庭用から営業用まで新発売  
浴室の中でも外でもそのまま使用、給湯・加湿・加温等の工事一切不要。効果はラドン温泉と全く同じ。

※「アルファイオン完全健康法」  
●ご希望の方は、切手200円分を添えてお申し込みください。

奥田康平 共著 (定価250円)  
立野信実

●製造元 株式会社 東海ラドン研究所  
〒500 岐阜市神田町9-11 (名曲堂ビル4F)  
☎(0582)63-2875

## FRESH UP!

いつでもどこでもできる  
経営幹部の最新刊  
**健康法12**  
B6判 202頁 定価1,200円!

あなたほどの健康法で...

西式健康法 自強術  
太極拳 真向法  
鍼灸術 青竹踏み  
調和道  
カイロプラクティック  
指圧 絶食療法  
実践栄養学 温泉療法

お申込み  
(株)田辺経営出版部  
大阪・吹田市江の木町17-10  
☎06(338)3451大代

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  
□ソ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)