

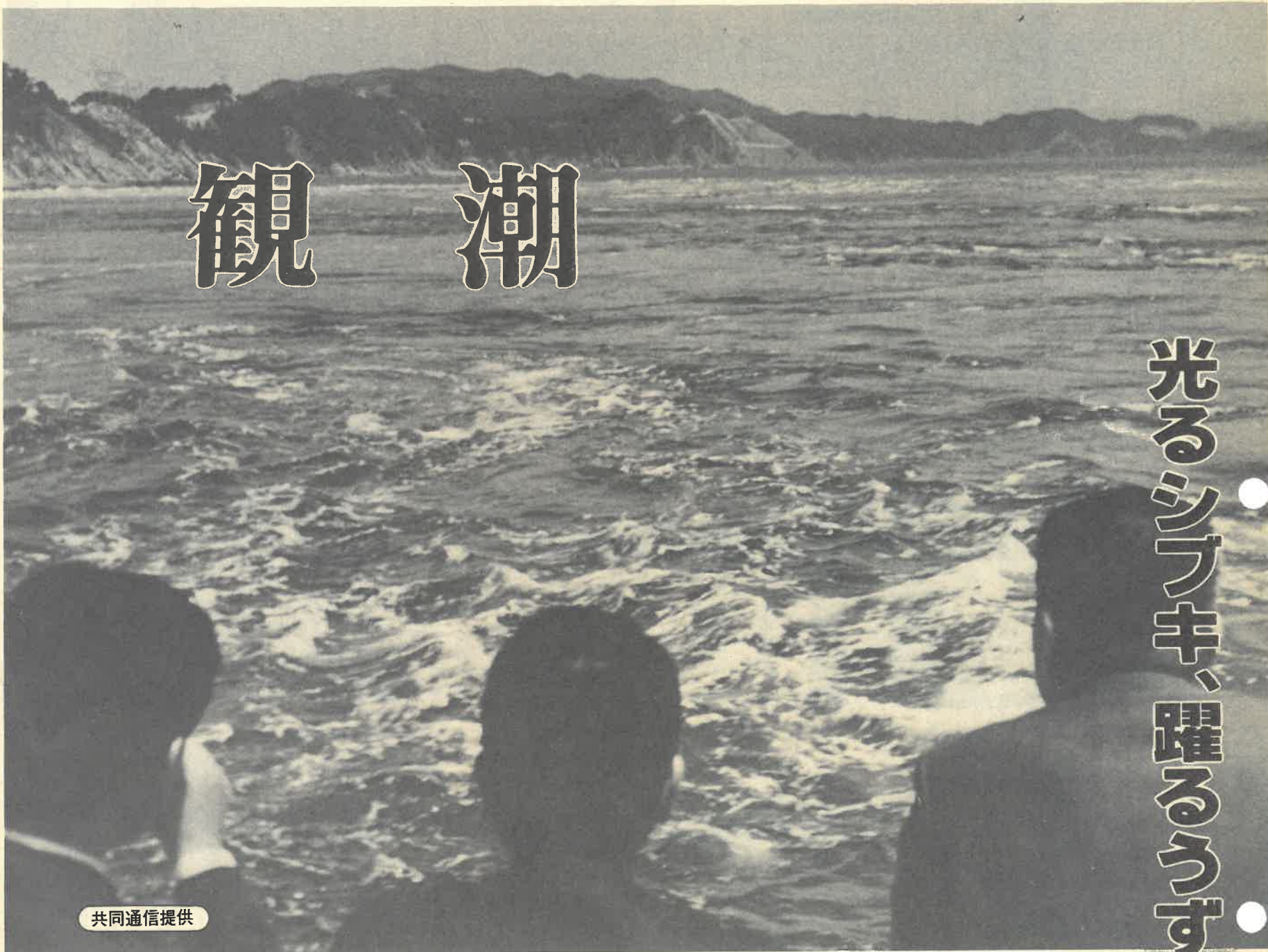


SAUNA

4 82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!!



観潮

光るシブキ、躍るうずしお!!

共同通信提供

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。

とくに大規模な渦巻き活動が見られるのは、大潮のころがよいとされ、陰暦の三月上旬に当たる四月半ばから五月の連休ごろにかけて、鳴門の観潮船は連日フル回転の忙しさである。

この「うずしお」は、大小無数の岩礁が海底に散在する鳴門海峡では、潮の干満による流れがあまりに早いために生ずる現象で、昔から比類のない大自然の壮観な眺めとして、大勢の見物客を集めてきた。

名にし負う鳴門海峡の「うずしお」が、いま目の前に迫ってきた。定員いっぱいにお客を満載した観潮船が、右に左に木の葉のように揺れながら進む。「キャーッ」「ワッッ」と狭い甲板に次つぎと大きな喚声が湧く……。

蒼い海面のアチコチに突然、大きな輪をえがいて潮が激しく流れ出した。ゴー、ザッとは鳴る不気味な潮流のうなり声。舞うシブキ、光る白波……。

名にし負う鳴門海峡の「うずしお」が、いま目の前に迫ってきた。定員いっぱいにお客を満載した観潮船が、右に左に木の葉のように揺れながら進む。「キャーッ」「ワッッ」と狭い甲板に次つぎと大きな喚声が湧く……。



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류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

購買事業委員会情報

石油価格を見直そう!!

九州サウナ協会会長 山田 淳雄

十年目のボーナス(原油値下げ)といわれる三月のOPECの決定から、日々消費する燃料の価格について、どうなることか、九州の各協会のように協会単位で共同購入を企てることも必然的に提起されるだろう。

石油製品卸売価格と石油製品小売価格(東京都)は別表①②のとおり。(「エネルギー経済」三月号から) 先日の各新聞論説のトップは、見地に立つて諸般の事項について再点検しようではありませんか。

Table with columns for month/year and price ranges for various oil products.

表1 石油製品卸売価格 (単位: 50年=100)

Table showing wholesale prices for gasoline, kerosene, and heavy oil from 1954 to 1958.

出所: 日銀物価指数月報 注) 1. 軽油は税抜き価格指数。 2. 消費税はガソリン53,800円/kl (54年6月以降)...

表2 石油製品小売価格 (東京都) (単位: 円/l)

Table showing retail prices for gasoline, kerosene, and LPG in Tokyo from 1954 to 1958.

出所: 東京都生活文化局調査月報 1. 灯油は18l、LPGは5m³当たり 2. ガソリン、軽油、A重油は現金売り

豊かな老後を過ごすための五章

第一章 自立ということ

社会の変容とともに、すでに物的・精神的にも自立した「老後」を考えねばならない時期が来ているのではないかと。少なくとも精神的自立をこそ、豊かな老後の第一歩である。

第二章 健康ということ

働いている多くの人は、自分の健康法を持っている。竹踏み、マラソン、水浴、何でもよいから自分なりの健康法を持つことが老後の必要条件だ。

第三章 生きがいということ

現在、問題化しているのが老後の孤独ということだ。老人福祉がいくら完備しても、行政に全面的に依存することは好ましいことではない。仕事以外にも生きがいを持つことが必要だ。

第四章 社会と接するということ

精神的若さを保つということは何事に対しても旺盛な意欲を持つことだ。それにはどんな出歩き、何事にも首を突っ込み新聞への投書など積極的に社会的発言をすることだ。

第五章 情報を得るといこと

豊かな老後を過ごすには正確な情報を得ることも必要だ。安く利用できる保養施設、趣味の同好会などの情報を得るため、地域の世話役の人などと知り合いになつて、情報のネットワークを作ろう。

「ラドン導入の」 経営上のメリット

①利用客増と売上増 サウナにラドンを導入すると従来のサウナの利用客である若中年層の他に、壮・高年齢層が増え、また婦人層や親子連れ、夫婦連れが増加します。これらの人達は、比較的午前中から昼過ぎの時間帯に利用する率が高いため、回転率が上がります。

③日本ドクターズクラブの治効例

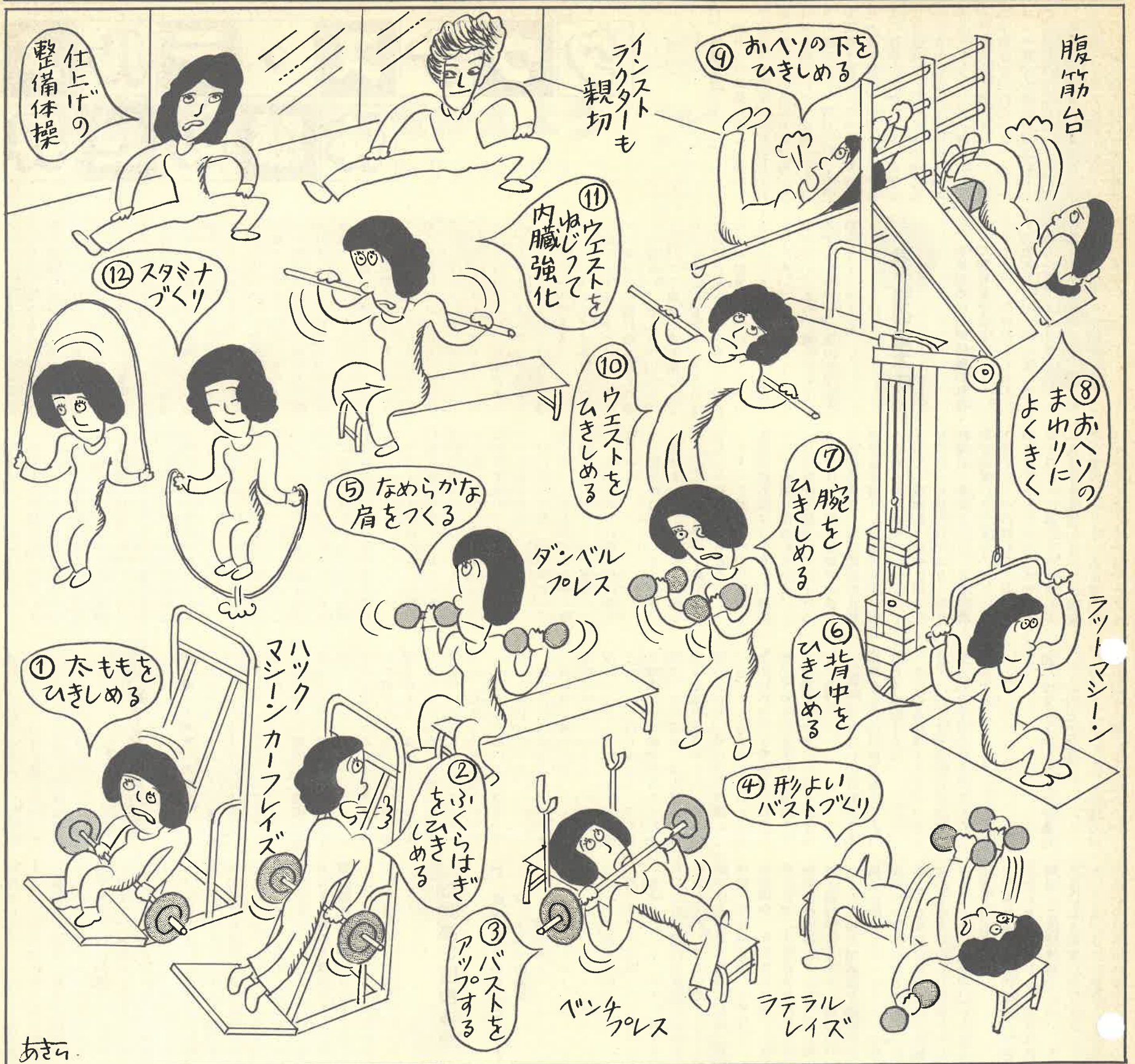
Table showing treatment efficacy for various ailments using radon, such as hypertension, asthma, and arthritis.

日本ラドン普及協会

会長 田口 廣則 日本ラドン普及協会 会長 田口 廣則

実績日本一のラドンメーカー

Advertisement for COSMO MEDICAL SYSTEMS CO., LTD. featuring their logo and contact information.



減量のゆき過ぎで死亡した人気歌手があったが、いつの世にもやせるというものは、女性にとって永遠の願望らしい。しかし、やせるといっても健康を失ってしまつては、なんにもならない。要するに出るところが出て、ひっこむところがひっこむように、シェイプアップすることが肝心。

大阪ミナミは元町小学校の南隣、ナンバプラザビル八階の「南海トレーニングセンターレディス」はウエイト&サーキットでシェイプアップ中の女性でいっぱい。

中学三年からお孫さんのある熟年まで会員は約四百人、OLが中心で最近主婦が増えているという。昭和二十一年からボディビルを始めたという荻原会長は「ウエストをひきしめヒップアップするためマイペースで出来るのがボディビルの特色」と血色のいい顔をほころばせた。

毎日入会者があるそうで、まずその初心者コースを追つてみたが、太ももをひきしめるハックマシンカーブレイズまで十三種目で約一時間。バーベルを持ち上げながら「人生の重さを感じるワ」などしやれていたOL風も、最後には汗まみれで息を切らしていた。基礎体力をつけた人、肥満体や脂肪太りに悩む人、女性らしい身体と柔軟性を求める人、はたまたやせすぎて太りたい人つまり健康美を求めたい人は明日からでも挑戦してみたいか。朝の十一時から開いています。

女性ボディビル

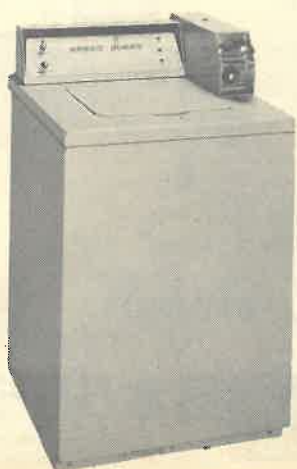
まんが 吹調ルポ

荻原あき子

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
毎月いくらおつがいですか？

米国スピードクィーン社の洗濯機
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



- スピードクィーンサウナ洗濯機・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

米国スピードクィーン社総代理店

株式会社 **アルファ**

〒577 東大阪市西堤本通2丁目1-9

メ・テル・ス・ナウ

世界体験

ランドは一年を通じて自然に焼くための太陽がある。平日も土曜も日曜も祝日もお休みも関係なく、ここはいつも夏なのである。そして南の島の太陽の子たちしか味わえないはずの雰囲気までここにはある。

温水プールは水温が32〜36度である。穏やかで健康にいい気候の中で心ゆくまではしゃぎまわることができる。椰子やその他のエキゾチックな植物が南洋の魅力をかもし出す。タウナス・テルメの世界は、風や雲や雨や好ましくない自然の力を忘れさせてくれる。タウナス・テルメの毎日が夢に見たパラダイスでの保養である。美人のピキニ娘を目で追いたい人にも、考

えごとをしたい人にも、詩を作ろうとする人にも、ポケットとしていたい人にもタウナス・テルメはちょうどよい。日常のあわただしさとストレスから逃れた人々にとってここは保養と健康のオアシスである。

このパラダイスはあなたのすぐ近くにある。タウナス・テルメに來るのに飛行機も船も列車も必要ない。どんな方向からでも、バスや電車や車で楽にたどりつくことができる。あなたはこの魅力あふれるタウナス・テルメの世界にいついらいっしょにいますか。タウナス・テルメはパード・ホンブルグのクアアパークの中心にあり、遠くからでもめずらしいパゴダ風の東洋的な屋根がよく見える。

タウナス・テルメはヨーロッパの岩石ももちろんタウナス・テルメに一堂に集められている。タウナス・テルメに美をそえる壁、天井、床、扉は主として天然の建築材料でできている。

17、常夏はどこ？
西ドイツの真ん中に太陽のパラダイスがある。旅行会社の宣伝にはこうある。「カリブ海、フイジー島、バハマ諸島——ジェット機でひとつ飛び、いつも夏」お天気予報はこのコピーが本当だと毎年言っているみたいである。休暇に出かける人々が望むような夏は、西ドイツではだんだんまれになってきているのだから。しかし一匹の晴れがエルが声高らかに鳴いている。ほかの子報はないのだから、タウナス・テルメの晴れがエルにとつては……。

約三千平方メートルの広さを持つタウナス・テルメはいつも日が照っている。百人分以上の日焼け

訪れてくださる方々に、自然にうひとつはその中にある珍しい映画館である。観客は洋服でも水泳パンツでもビキニでも入場できる。映画館には入り口が二つ別々にあるのだから。お客はたばこも吸えて、ドリンクサービスもあるパーシネマに入るか、タウナス・テルメの施設を利用して水着で入るか選べるのである。ソファに深々と身を沈めて、まるで自宅にいるような気分です。スクリーンに映し出される最新作が鑑賞できる。空調設備は万全で気分はすこぶるよい。ステレオサウンドはあなたを映画の中へいざなう。

代表する三つの水

19、滝・小噴水・大噴水
タウナス・テルメを代表するのは三つの大文字のWである。Wasser, Wasser, Wasser——水・水・水。

実に様々な形で水が登場する。温水プールのそこそこ水滴が光り、パチパチヤゴゴゴと音がする。ユニークな世界の水の遊びである。温泉の滝が岩壁を落ちる、背中に冷たい滝のしぶきがかかる、岩礁からの大噴水が、まわりの人々に水をかける。元気づける効果のあるホットウォールが勢いよく泡立ってファンを待っている。

速い流れの溪流はフィットネス愛好者に挑みかかってくる。健康に気をつかう人々には寢床にたくさんのマッサージ水流があり、気持ちよくしてくれ

る健康にいい鉱泉をたたえた治療プールがある。そのほかに適度な水温の温水プール、冷水の屋外プール、サウナに付属しているプールもある。それから元

気のいいサウナ愛好者には蒸し風呂サウナのまわりの冒険の小道が水で驚かそうと待ちかまえている。

忘れてならないのは静かな湖、急流などの水の風景をとり入れた日本庭園である。

この水はほとんどヴィクトリア・ルイーゼ泉からくるが、魅力的な水景色はまだまだたくさんある。

20、カスケード・シネマで楽し
いとときを
パード・ホンブルグの魅力がたひとつ増えた。魅力のひと

つはタウナス・テルメであるが、もうひとつはその中にある珍しい映画館である。観客は洋服でも水泳パンツでもビキニでも入場できる。映画館には入り口が二つ別々にあるのだから。お客はたばこも吸えて、ドリンクサービスもあるパーシネマに入るか、タウナス・テルメの施設を利用して水着で入るか選べるのである。ソファに深々と身を沈めて、まるで自宅にいるような気分です。スクリーンに映し出される最新作が鑑賞できる。空調設備は万全で気分はすこぶるよい。ステレオサウンドはあなたを映画の中へいざなう。

効果高い医療体操

21、医学的視点からみたタウナス・テルメの長所
医学博士ヘルムート・デアホルト、パード・ホンブルグのヴィッカー

1診療所医長
西ドイツでは四人に一人が広い意味でのリュウマチに悩まされている。退行性疾患と炎症の病気を区別しなくてはならない。前者はたとえば椎間板損傷、脊髄症、脊椎関節症、姿勢障害、

神経性疾患のときに骨格筋に現れる機能障害などで、後者はリュウマチ様の関節炎や膠原病や痛風性関節炎やペヒテレフ脊椎炎のすべての形などである。このような疾病の治療方法では機能の欠落を防いだり改善させたりするための運動療法が主要な位置を占める。

医療体操は患者の機能の状態に合わせて行われる。患者は経験豊かな医療体操士に習い、その後はある程度自分で行うことができる。多くの場合より効果が高いのは水中体操である。こ

れは水の浮力を最大限に利用する。つまり体重が軽くなるので、体操治療がさらに容易となる。これには水が32〜36度に十分あたたまっていることが前提となる。この水温にまでは、いわゆる「温水日」でも公共のプールでは達せず、医学的な要求を満たさない。

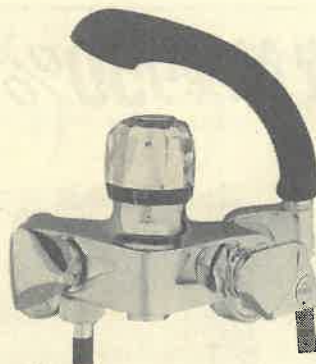
パード・ホンブルグの新しい温水プール、タウナス・テルメは、Na—Ca—塩化水素—炭酸塩—炭酸泉であるヴィクトリア・ルイーゼ泉でまかなわれ、この前提を非常によく満たしている。水温32〜36度、延べ800平方メートルの屋外・屋内プールの設備はこの施設の気前よさを表している。

水中ベンチ、マッサージ噴射径口8ミ、噴水圧2〜3ミ、滝も忘れてはならない。治療プールの生体に対する熱効果をできるだけ持続させるために静養室の床とタイル壁はすべて暖房がはいつている。

西ドイツが生んだグローエ自閉栓は理想的な節水栓です。

- ランニングコスト削減の決め手—
- 自閉栓でワンプッシュ、桶一杯のお湯を無駄なく、無理なく、容易に節水
- 定評あるグローエサーモの温度設定ダイヤルで希望の湯温をピッタリ無駄なく
- ボイラー、容量不足に最適

サウナ、スポーツクラブ、ゴルフ場、病院、身障者施設等の浴場用



¥78,800
品番 5726ASC

日本グローエ株式会社

本社 〒160 東京都新宿区新宿5-1-1 電話 03-352-7341(内)
大阪営業所 〒550 大阪市西区北堀江1-5-2 電話 06-533-3015(内)
(四ツ橋新興産ビル)

電話にてご一報下さい。カタログお送りします。

三者三様に

タウナス・テルメはどういう人にとってよいか
まずは病人がおとすれてくる家庭医にとってよい。保養地であるいはその近郊で開業している医者はその地域の施設や治療に役立つ手段をよく知っている。

リハビリテーションを処方しようとする医者は患者を最低四週間保養地に滞在させることでこれをを行う。気候の変化による刺激の利用と日常生活環境からの

解放は付加的な治療効果である。医者の役目は病状に合った治療計画をたてること、もしくはできるだけ包括的な診断書を書き、治療士がなるべく適切な処置が行えるようにすることである。そのほかには積極的に健康を維持したい人や病的な障害を予防したい人によい。

だから医者は次のような要求をする。健康の維持や回復にはコントロールされた活動が必要なのだ、と。身体トレーニングを始める前には身体能力を決めりスクワットを発見するために医者での検診が必要である。目的のはっきりしたプログラム以外は有効ではない。(つづく)





寝室から出て気分をかえよう

ドクトル・チエコ

花も咲きだし、吹く風も暖かな季節がくれば、どなたも家にいるより、外で過ごすのめたのしいと感じます。

明るい太陽の下でスポーツしたり、散歩するのは、日常生活から解放され、日ごとのストレス解消になります。

健康のために外へ出て気分転換するだけでなく、春らしく、夫と妻のセックスライフにも、外の風を吹きこませ、新鮮な気分になってみてください。

まず、いつも夜だけだったの夫婦生活を、休日に、子供や他の家族が留守なら昼間明るい居間で、ソファを利用したりするのも変化が出ます。気分だけでなく、体位もかわって、お互いの性感帯を新たに発見できるでしょう。ペランダに植木や草花があるなら、そのそばでたのしみのも野外を感じたりするでしょう。妻がミニスカートで草花に水をやっている姿に、夫が健康的な性的魅力を感じ、うしろから愛撫し、立った形でのしむときもありません。外から人に見られるかも」という緊張感や

大阪府と奈良県の境界線上に横たわる生駒山脈——その生駒山の奈良県側のふもと、静かなたたずまいの田園地帯の小高い丘の上に、その山崎診療所があります。

その名は「大和郷リハビリ保健センター・ヤマザキ診療所」というのが正式名ですが、女ひげ先生と呼ぶにはいささか美人すぎる？山崎敏子先生がその所長さん。最近の「医は算術」の風潮に抗して、真の医は患者のために——の信条をそのまま毎日実践されています。

スリルが、ちよつとした刺激になります。もちろん、他から本当にのぞき見をされない用心や、うっかりすると写真など撮られることがあるので、ご注意下さい。もちろん立ったままでは、ひとつの刺激だけで、妻はものたりないことがあるので、立った形から、横になる方法も共にたのしむのも結構。レースのカーテンのそばで、妻が興奮するのも、夜の寝室ではわからなかつたことでしょう。

妻が朝、食事の支度をしているキッチンなどで、背後から愛撫する夫婦生活はよくあることです。つまり、性的興奮は、夜のムードだけでなく、働くさわやかな女性にも、健康的な性的刺激があるものだからです。

でも、仕事をしているとき、突然愛撫されたりすると、妻は「いそがしいのヨ」なんて味気ない返事をするのであります。こうした夫の新しい刺激は、たのしむことも大事だと考えてください。

「たえば、リユーマチとか関節炎などは、現代の医学ではなかなか根治しにくいので、つい形だけの診断加療に走りがちなものですよ」

こうした思いが、この先生のラドン温泉を導入しよう……という動機のひとつになったといつてよいでしょう。

山崎先生は、昭和三十年代から鉱物石の医療効果についての研究活動にはいられ、ラドンの

もつ効能に早くから着目、よんとかしてラドン温泉を具に診療活動の中に組み込む構想を考え、コスモ・メディカル社との出会いによって一挙に「ラドン療法」の開発に漕ぎつけることに成功されたわけですね。

ラドン療法を始めてからまだ日は浅いが、山崎先生のお話によると、早くも次のような顕著な効果をあげたケースが出ています。

▽全身のひどい湿疹で悩んでいた若い娘さんが、ラドン療法を始めてから約一カ月でほとんど全治した。

▽ゼンソクとアトピー性皮膚

炎の患者がこの診療所に入院、ラドン療法を続けてから目立つて快方に向かった。

▽圧迫骨折で労災病院に入院していた患者が、この診療所の評判を聞いて入院後、本人がその効果を自覚するほど良くなったという。

大和郷リハビリ保健センター・ヤマザキ診療所は奈良県生駒郡平群町上庄台四七〇一〇二、電話〇七四五四一五一一七七一番、診療科目は耳鼻科・内科・小児科。

おとことおんなの12ヵ月 4月の営み

飲みごたえある 140ml

Real Gold

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は、THE COCA-COLA COMPANYの登録商標です。Coca-Colaとコカ・コーラは、The Coca-Cola Companyの登録商標です。

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アミノ酸のひとつ、アルギニンが主成分です。

アルギンズ

アルギニン入り健康ドリンク

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。

医療にも成果あがる「ラドン温泉」

サウナ業界で最近、ラドン温泉を取り入れるところが増えてきました。医療界でもこのラドン温泉に対する認識と評価が高まっています。

この傾向は、例の「グスリ漬」医療“に対する反省があるのかもしれないが、ラドン温泉を利用する人の中には「医師に勧められて常連客になりました」という人が次第に増えていると

いう。それもそのはず、医療機関そのものが、ラドン温泉を取り入れて治療に役立てるといってケースさえ目立ち始めています。奈良県平群町の山崎診療所も、そのようなパイオニア的な医療機関の一つで、ラドン温泉の効果を積極的に活用した医療を行って、大きな成果をあげつつあります。

「私自身が、病気で苦しんだ経験があるので、患者さんの気がよく分かるのです」といふ山崎先生は、最後まで絶対に患者を見捨てることなく忍耐ぶよい治療の必要を強調されています。

「たえば、リユーマチとか関節炎などは、現代の医学ではなかなか根治しにくいので、つい形だけの診断加療に走りがちなものですよ」

こうした思いが、この先生のラドン温泉を導入しよう……という動機のひとつになったといつてよいでしょう。

山崎先生は、昭和三十年代から鉱物石の医療効果についての研究活動にはいられ、ラドンの

もつ効能に早くから着目、よんとかしてラドン温泉を具に診療活動の中に組み込む構想を考え、コスモ・メディカル社との出会いによって一挙に「ラドン療法」の開発に漕ぎつけることに成功されたわけですね。

ラドン療法を始めてからまだ日は浅いが、山崎先生のお話によると、早くも次のような顕著な効果をあげたケースが出ています。

▽全身のひどい湿疹で悩んでいた若い娘さんが、ラドン療法を始めてから約一カ月でほとんど全治した。

▽ゼンソクとアトピー性皮膚

炎の患者がこの診療所に入院、ラドン療法を続けてから目立つて快方に向かった。

▽圧迫骨折で労災病院に入院していた患者が、この診療所の評判を聞いて入院後、本人がその効果を自覚するほど良くなったという。

大和郷リハビリ保健センター・ヤマザキ診療所は奈良県生駒郡平群町上庄台四七〇一〇二、電話〇七四五四一五一一七七一番、診療科目は耳鼻科・内科・小児科。

横からおこなう

マッサージ

今井 義晴

手のマッサージ法

手のひらのマッサージは両手の小指を立てて、お客さまの親指と小指をぐーっと広げ、広げた手のひらの中手骨間(手のひらにある五本の骨と骨の間)を親指で押しつけるように揉んでゆきます。このとき揉んでいる親指の真つすぐ下の中手骨間には他の四指が固定されていて、手のひらを親指と四指で挟みつける形になっているのが理想です。

快い音と刺激はリズム感と爽快感を与え雰囲気をよくするのに役立っています。

手の背面は腕関節(手首)の軽い親指揉みを行ない、手の甲を四指で揉みつめます。

腕の運動法は腕関節、肘関節、肩関節の順序ですすめまます。運動法には自動運動法、他動運動法、抵抗運動法があります。

次は各指の左右両側面を親指と人差し指で挟み揉みます。前面、後面も同じ要領で挟み揉みを行います。そして人差し指と中指で各指をはさみ、反動をつけてパチンノと指先をはねるようにします。パチンノとはねる

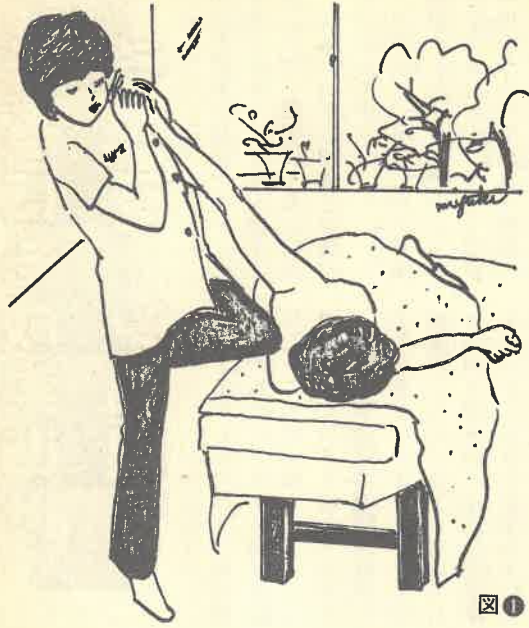


図1

のみが力をいれて行うもので、他動運動法と呼ばれています。

揉んだあとは運動法で上肢は終わることになります。

頸部のマッサージ法

横臥でマッサージする有効な特徴の一つに頸部が細かくマッサージできることにあります。

図2に示すように術者はベッドの端に身体をのせる姿勢をとります。これは横からみて望ましい形ではありませんが体重を利用してしながら、じっくり揉んでゆこうとするには有利な型といえます。

もちろん、ベッドの横に立って頸部をマッサージするのは、ごく普通の形であることは申すまでもありません。

座った状態で頸部をマッサージするときは、頸のうしろから

揉んだあとは運動法で上肢は終わることになります。

始めるものですが、横になった際は頸の前の方、胸鎖乳突筋から始めることとなります。

図3に示すように術者はベッドの端に身体をのせる姿勢をとります。これは横からみて望ましい形ではありませんが体重を利用してしながら、じっくり揉んでゆこうとするには有利な型といえます。

●胃経

●胃経 頸に連関する経絡

身体の前を縦に走る経絡で、目の下から始まり、鼻の下、口角、歯、下あごの角をめぐり、再び耳の前から額に上がります。いま一本は、のどから鎖骨上のくぼみ、乳首を通って胸を下



図2

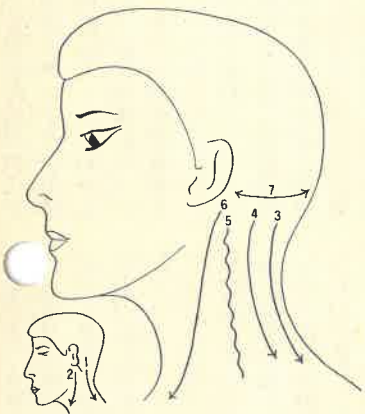


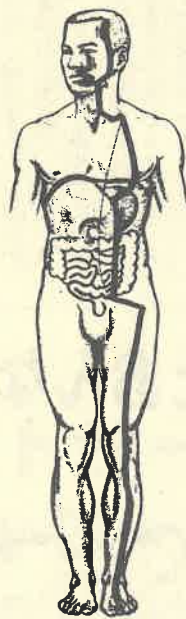
図3

●膀胱経

●膀胱経 身体の背面を走る経絡で、十

四本ある経絡の中でもっとも長く、全ての臓器の働きと関係し、五臓六腑の異常は必ずこの経絡のツボに反応が現れるといえます。

目の横、晴明のツボに始まり、後頭部に回って、頸、背中、腰の脊柱側を下り、尾骨から足の正中を通って小指側に至り、小



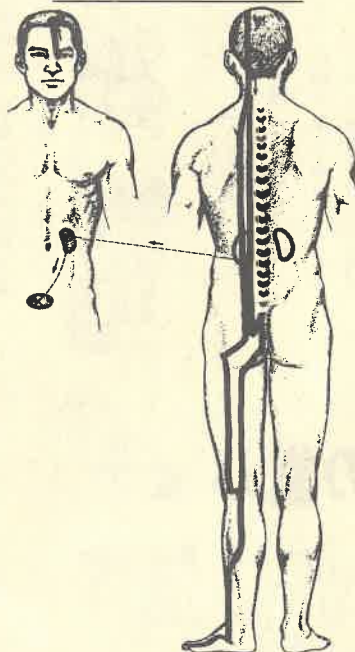
消化の働きと関係の深い経絡で、この経絡に異常が現れると頭痛、鼻づまり、便秘や下痢、ふとももから膝、下腿、足の甲にかけてのひきつれや、しびれなどがあります。

●胆経

●胆経 身体の側面を走る経絡で、目

尻から目の周囲をめぐり、側頭部を回ったのち、頸の横から、肩、脇を通って足の外側を下がり、第四指の爪の外側角で終わります。

この経絡は肝臓の働きを助ける胆のうに関係し、異常があるとき、顔色が悪く、皮膚のつやがなく、肩がこり、足の外側から第四指にかけて痛み、しびれがあり、ときに熱が出ることもあります。



●少陽胆経脈の走行



サウナの入り方を工夫しよう

サウナの効率的利用法

サウナは、100度という高温空気浴です。しかも湿度は10~20%と低いので、入り方によっては健康によくもあり、ときには悪いことにもなりかねません。

血液循環をよくし、全身の組織に酸素、栄養、ビタミン、ホルモンを供給し、疲労物質を排泄し、皮脂腺や汗腺をはじめ清潔にして、神経の調節作用まで高めてくるというサウナならではの効果が期待できます。

したがって、①肥満の人の減量浴、②高血圧者の降圧浴、③不眠の人の安眠法、④疲れた人の回復浴、⑤女性の全身美容浴など、目的によって工夫されなければなりません。自分の健康状態に合った入り方を覚えて、より効果的なサウナを楽しんで下さい。

サウナ読本②から

—協会指定—

“日本サウナ協会特選石鹼”

日本工業規格“JIS”合格品で品質保証

規格並包装

重量(個) 製造時135g(標準重量125g)

包装形態 150個ダンボール詰

石鹼の型色 日本サウナ協会マーク刻印入 色 白

※ 類似品が出回っておりますのでご注意ください。

清潔なお肌に
さわやかさが香る



クローバー石鹼株式会社

本社 大阪府東成区神路2-1-4 TEL(06)981-7037代表
東京営業所 東京都墨田区緑4-16-9 TEL(03)634-3511代表
(第2柏ビル内)



「ソフィア中村」を見学

札幌研修会

日本サウナ協会

日本サウナ協会の札幌研修会は三月二十二、二十三日の両日、札幌市の「ソフィア中村」チェーンを見学したのち、京王プラザホテルでひらかれた。

研修会には北海道八人、東京三人、新潟一人、愛知三人、三重三人、京滋二人、関西八人、九州五人と日本サウナ協会、北海道サウナ協会各一人の計三十五人が参加し、浜田行徳事務局長の司会ですすめられ、午前九時から午後一時まで休憩する間もなく活発なミーティングが、みっちり行われた。

最初に中村北海道サウナ協会会長が「私の経営理念と方針」

について説明された。つづいて浜田事務局長から「忌憚のない質疑応答を行ってほしい」との提言があり、充実した内容の活発な応酬が繰り返された。またソフィア中村の山業務部長からは現場指導の方法について詳細にわたって説明があった。

ソフィア中村を見学した参加者は、それぞれソフィア中村の印象を(1)真心をもって接客サービスを行っており、マナーが非常に良い。(2)客の動員がスムーズで、活気にあふれている。(3)店の清掃が隅々まで行き届いており、清潔感がある。(4)社長を中心として従業員が一体となっている。(5)美容からスタートしたので設備も良好である、と語っていた。さらに「サウナ・サッポロ」がモデル店として評価されているのも当然であると感心した。

中野日本サウナ協会会長は、「おかげでたいへん実のある研修会だった」とお礼のことばを述べ、長谷川秀幸北海道サウナ協会副会長の閉会のことばで、盛会裏に幕を閉じた。

運営方針を検討

(大阪)

日本サウナ協会の運営委員会が、四月十二日(火)午後二時から六時までニュージャパンプラで開かれ、運営委員十一人が参加して熱心な討議が行われた。中野幸雄会長が議長となり運営方針を確立するための成案を得た。

- (1) 58年度運営方針書の作成
- (2) 全国会員名簿の作成
- (3) トレーナー講習テキストの作成
- (4) 社団法人設立発起人の件
- (5) 会費に関する件
- (6) オナー会議に関する件

札幌研修会(京王プラザホテルで)



日本サウナ運営委員会

事業、収支決算報告

四月八日(金)午後三時からニュージャパンプラ観光(八階)のニュージャパンプラで関西サウナ協会の役員会が開かれ、中野幸雄会長ら六人と浜田行徳事務局長らが出席した。

はじめに中野会長のあいさつがあり、五十七年度の事業報告、収支決算報告並びに監査報告が行われ、役員改選、五十八年度事業計画案、同収支予算案などを審議した。



関西サウナ役員会

九州

福岡支部総会開かれる

三月十七日午後、五十七年度末支部総会を西新パレスにおいて出席八社で開催。

議長に高野顧問を選出、杉本支部長の五十七年度事業報告、斉藤会計からの会計報告を検討しそれぞれ承認、続いて新年度役員選出に入り、次の通り選出決定、閉会した。

福岡支部長・斉藤健治氏(天宮崎の各県協会会長等全役員が出席し、各県の業界の現状、鹿児島市中央警察署管内のサウナ店舗十軒が防犯を主体にした防犯協会を二月発足した状況など報告があり、五十八年度九州ブロックの活動方針を、各県協会の強化拡充に主眼をおき、鹿児島と大分両県協会の設立を促進させることを目標に、全加入店の結束を固め活動する大綱を決め散会した。

福岡支部長・斉藤健治氏(天宮崎の各県協会会長等全役員が出席し、各県の業界の現状、鹿児島市中央警察署管内のサウナ店舗十軒が防犯を主体にした防犯協会を二月発足した状況など報告があり、五十八年度九州ブロックの活動方針を、各県協会の強化拡充に主眼をおき、鹿児島と大分両県協会の設立を促進させることを目標に、全加入店の結束を固め活動する大綱を決め散会した。

九州ブロック役員会開催

さきに日本サウナ協会が公益法人化促進決議された三年度日本サウナ協会理事会の報告承認と、五十八年度九州協会ブロック総会についてを主題にした九州ブロック役員会を、三月十四日午後、福岡市西新パレスにお

日本サウナ協会総合保障制度

50%しか支払われない保険のミステリー

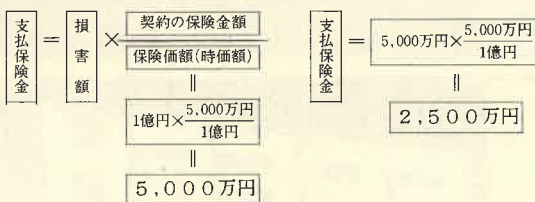
●建物および施設の診断はなぜ必要か!

1. 既存の保険が十分機能する為
2. 万一罹災にあわれた時、速やかな復旧が可能で円滑な企業経営を遂行する為
3. 隠れた危険を発見し、それを制御する為
4. 保険料を安くする為の減額努力がなされたか
5. 企業防衛の為の防災対策は万全か……

●どうして厳密に“時価額”を出す必要があるのですか!!

建物に火災保険をつける場合、契約する保険金額がその建物の価値に比べ適正でない、万一の際の保険金支払い(損害の補償)に不都合を招くことがあります。たとえば、時価額1億円の建物なのに、保険金額を5,000万円で契約すると

①全焼(損害額1億円)の場合 ②半焼(損害額5,000万円)の場合



以上のように時価額に達していないご契約は一部保険といって、損害にあった場合、保険金は比例てん補になり、減額されてお支払いすることになります。また実際の時価額を超過して契約しても万一の場合の支払保険金は損害発生時の時価額を基礎に算出される。本来、保険とは損害にあった人が、損もなければ利益を得ることもない、つまり、損害の補てん(おぎなうめる)を基本としているわけです。そのためにも適正な評価が大切になってまいります。実績のある日本サウナ協会の総合診断をぜひ、お気軽におためしください。

大阪市南区南船場3丁目12番12号(AIU保険会社内)
日本サウナ協会、サウナ総合保障制度推進本部
06(253)0731(代表)

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℃の温度で体内の細胞を活発に働かせ、「スポーツのあとと同じ汗」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

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。
●寸法:85×90×H176cm
標準価格……………365,000円

metos 中山産業株式会社
東京都中央区銀座3-11-51(第2中山ビル) 104 TEL(03)542-0331(代)
大阪市大淀区中津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(札幌センター) 064 TEL(011)641-9269(代)





SAUNA

4 82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)

5月のこよみ



- 1日 メーデー
- 3日 憲法記念日
- 5日 こどもの日
- 8日 世界赤十字デー
- 10日 愛鳥週間
- 15日 沖縄本土復帰記念日
- 18日 国際善意デー
- 30日 消費者の日

まつり

- 1日 大阪野崎観音詣
- 2日 生駒宝山寺春季大祭
- 3日 東大寺聖武祭
- 3日 博多どんたく
- 3日 京都伏見稲荷祭
- 6日 愛知大國霊祭
- 7日 鳥取名和祭

- 8日 米原鍋かむり祭
- 11日 長良川鶴鯛開き
- 11日 奈良興福寺新能
- 12日 水戸常盤祭
- 14日 出雲大社祭
- 15日 神田祭
- 15日 葵祭
- 16日 神戸まつり
- 16日 京都車折神社三船祭
- 16日 三井寺千団子祭



きせつのことば



若葉が目にあざやかな五月。梅デー、憲法記念日、ゴールデンウィーク、母の日と初旬からにぎやか。

その半面、五月病といわれる氣のメイリ、落ちこみがある。四月に、さあやるぞとほつきつてスタートしたものが、ゴールデンウィークでほっと一いきつたためか、急に力がぬけてくる。単身赴任、大学進学でのひと暮らし、初夏もサウナから始まる。



観葉植物の病気
室内ではカイガラムシ(害虫)が多い。温室コナジラミは春になると卵を葉の裏に生みつけ、葉をまっ黒にする。観葉植物の場合、病気は少ないので、あまり心配することはない。

購入時のポイント
葉のつやが良く新鮮で美しいものを選ぶ。黄色っぽい葉が出ていたり、伸び過ぎているものは絶対にやめること。また、ゆすってみて白い粉が飛ぶものは買わないこと。病気や害虫が考えられる。

植えかえの注意点
5月以降がよい。根の土を少しとって、ひとまわり大きい鉢にかえる。赤だま土・ピートモス(木の葉の腐ったようなもの)を7対3の割合でまぜる。赤だま土・ピートモスは園芸店で簡単に購入できる。

テーブルの上にグリーン。とってもさわやかでステキですね。緑のますます美しくなるこの時期にお部屋のインテリアとして、観葉植物の育て方を研究してみませんか？



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内につくり、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 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
経営幹部の健康法12
B6料 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

お申し込み
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
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)