

日本サウナ協会

SAUNA

11月/125号

発行所 日本サウナ協会教育広報部
 ☎ 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!!

日本サウナ協会理事会開催 サウナ祭の経過報告と反省を行う



▲今年度のサウナ祭の反省を来年度に生かすべく熱心に討議
(日本サウナ協会理事会風景)

日本サウナ協会の十一月度定例常務理事会と理事会は、十一月六日(木)、ニュージャパン観光(株)の割烹日本宗右衛門町店五階会議室で開催された。常務理事会は正午から午後二時まで中野会長以下、副島、辻野、橋田、坂本、柴田、渡辺(ジョイパッケンタープライズ)の各氏が出席。

理事会は二時三〇分から五時まで、前記メンバーに加え、米田副会長、大倉監査、豊巻、高橋、石川、森川、本田、仙波、小柴、後藤の各氏計十七名が出席。

議題は(一)サウナ祭の経過及び反省会、(二)健康サウナ愛好会、(三)ヨーロッパ視察ツアー申込状況について、(四)法人化に関する件、(五)サウナデーに関する件、(六)オーナー会議に関する件について討議された。

サウナ祭の経過及び反省点については、申し込みは目標一、〇〇〇口としてスタートしたが最終七四四口であった。

反省点としては、祭の期間が長すぎることや、開催時期の問題、抽せん方法のマンネリ化などがあげられ、次年度開催までに検討していくこととした。

次に健康サウナ愛好会の件は、来年も継続することで賛成可決された。ヨーロッパ視察ツアー申し込み状況については、現在二十三名の参加申し込みがあり、このツアーを毎年一回協会の公式行事として行うことが決定した。

またオーナー会議に関する件では、十二月八日オープン予定の千葉健康ランドにて実施することが内定した。



▶11月度常務理事会

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。

— も く じ —

- 新入会員からのお便り.....2
- 快汗ルポ.....3
- PRのページ.....4
- サウナとからだ(サウナ健康読本より).....5
- 知っておきたい「からだ」の話、健康ノウハウ.....6
- サウナ協会だより.....7
- 新・暮らしの百科、味覚歳時記.....8

For Beautiful Human Life



バルカン7品セット

期待感を充実させる、琥珀色の香りバルカン

共感、男の香り

人生に共感を持つように、香りにも共感の世界がある。男らしさを一層引きだてる洗練された爽やかな香りが、お客様に深い満足感を与え充実したひとときを演出します。

心にゆとりを割る、ライトな香りナインオクロック



ナインオクロック7品セット

・新・入・会・員・よ・り・の・お・便・り・

大和観光(株) 健康ひろば加古川

兵庫県で初めての
ニュータイプ健康センター

自家発電やテナント導入など 徹底した省力化、合理化、省エネ化を図る



駐車スペースのゆったりした
「健康ひろば加古川」全景

兵庫県では初めての新しい型の健康センターとして、明石と姫路を結ぶ新明姫バイパス沿いに、大和観光グループ加古川店「健康ひろば加古川」として9月13日(土)オープンさせていただきました。開業にあたり弊社の方針として、リスクの分散という事で重装備はせず、また名古屋で最初に開業された日新観光(株)・七宝の「中部健康センター」をお手本に、原点に戻り奇をてらったことや、新しがりやの設備やレイアウトをせずに建設することに致しました。開設に際してのコンセプトを10のテーマゾーンにしぼり、

- ①遊湯遊浴のゾーン
- ②遊飲快食のゾーン
- ③遊歌放歌のゾーン
- ④遊覧観劇のゾーン
- ⑤コミュニティーふれあいのゾーン
- ⑥ショッピングのゾーン
- ⑦プレイング・ゲームのゾーン
- ⑧レスト・クラブのゾーン
- ⑨ヘルスのゾーン
- ⑩ナップ仮眠快眠のゾーン

以上のようなレイアウトを致しました。そして、徹底した省力化、合理化、省エネ化を図ることにし、このようなレジャー産業界では初めての全電力自家

発電装置を導入したり、飲食ゾーンや送迎バスを専門業者に委託したり、売店も販売意欲のある人にテナントでまかせました。同業の方々から、せっかく一番収益の上がるセクションをなぜ委託にするのか、とご忠告をいただきましたが、飲食ゾーンでは、メニューの決定、材料の検品、原価率の指示、営業の指導などで直営するのと全く違う方式で、安定した営業ができております。無料送迎バスも神姫バス(株)に運行委託し、安全運行が確保できております。また運輸省に申請して、路線バス扱いになりましたので、国鉄東加古川駅や山電別府駅にバスステーションが確保でき、ご利用下さるお客様にも、便利だと喜ばれています。売店に致しましても直営だと、どうしても販売意欲や商品管理、商品補充にキメの細かい対応ができないので、若い意欲のある経営者に、テナントとして、基本家賃プラス売上歩合制で委託しましたところ、驚異的な売り上げとなっております。自家発電も大きな投資でしたが、長いサイクルで営業をするためと、経費面のメリットから360kW発電機を2基導入し、何の憂いも無く、全電力を供給致しております。1,250坪

の営業面積の電力を、24時間まかなうためにA重油を、1カ月間約75kℓ使用致しておりますが、冷却水が熱湯になりますので、本体のお風呂用温水は副産物として無料で得られ、経費減に大いに貢献しております。その他、フロント入浴券扱いの簡素化、下足預かりのロッカーセルフ収納、リネン品の貸し出し・回収のセルフ方式、ロッカーの特殊キーの採用で管理員の削減、浴槽の給湯・給水の全自動化、館内16台のTV監視装置、1200曲のレーザーディスクカラオケ機器の全自動化、厨房機器の理想的配置、売れやすい売店のレイアウト、全館20台の空気清浄機で、冷暖房のサーキュレーター効果と新鮮な空気を。またムービーシアターの連続自動上映、門灯や街路灯のセンサー点消燈等々、全館で40項目位の省力化、合理化を実現させました。開業までの排水の規制や周辺地域住民の方々との調整、いろいろな法律の対処で当初の計画から約4カ月オープンがおくれましたが、良い経験になりました。また加古川市や、周辺市町村との関係もスムーズになり、新しい健康ランドの出現に、いまは感謝されている今日この頃です。

カプセルホテル・サウナ フォンテーヌ赤坂

上品な都市型カプセルホテル & サウナ 赤坂で終電車に乗り遅れたら フォンテーヌへ



赤坂の夜に美しく映える「フォンテーヌ赤坂」

カプセルホテル&サウナ、フォンテーヌ赤坂は、昭和60年7月8日、赤坂は一本通りTBSの並びにオープンしました。立地条件が良く地下鉄の赤坂駅へ歩いて1分、同じく赤坂見附駅へも3分と大変便利の良い所にございます。しかし、ひとつ終電車に乗り遅れるような事になると容易にタクシーが拾えません。そんな交通事情を考慮し、古くから赤坂に親しむ土地っ子の社長が、全国のサウナ・カプセルホテル等を自ら見て回って研究して出来上がったのがフォンテーヌ赤坂です。フォンテーヌとはフランス語で「いづみ」を意味し、来館なさったお客様には、まず寛いでいただけるようにアロハを

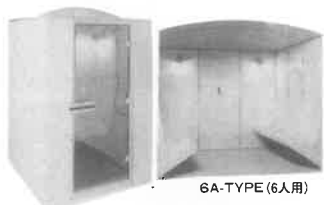
着ていただきます。お休みになるお客様へはぐっすりとお休みいただけるよう従業員が一丸となってサービスに当たっております。特に火災には細心の注意をはらい、カプセルルーム331室のひとつひとつにスプリンクラーを設置し、3階から6階の各フロアに非常口を3カ所設けてあります。

設計・施工・監理は(株)鹿島建設です。外観がブルーグレーの7階建てのビルで、延べ床面積は約2,300平方メートル、1階入口前の丸い柱をポイントに赤のジュタンがフロントまで御案内いたします。2階がロッカールームとカプセルルーム、3階から6階までがカプセルルームとなっております。331室あります。

7階には赤坂の夜景とレーザーディスクをお楽しみいただける談話室、地下1階にはサウナ浴室、マッサージルーム、大型スクリーンレーザーディスクをご用意し、リクライニングシートで寛いでいただいております。

サウナは普通の乾式と蒸気の出るミストサウナです。館内には食事をしていただくスペースがございませんが、来年の春頃にはお客様に喜んでいただけるメニューをご用意し、より一層お客様に愛されるフォンテーヌにしたいと思っております。不備な点、行き届かない点等、これからの課題は多々ございますが、従業員一同みな様の御来館をお待ちしております。

スチームバスのパイオニア



サウナの本場北欧から来ました。「テューレ」と読んで下さい。今、流行のローマ式スチームバスには、やはりスウェーデン生まれの「テューレ」が一番です。

お問合わせは	発売元 ダイタキ産業株式会社 大阪府南区高津2丁目8-10-203 TEL 06(211)0005	ダイタキ産業株式会社なんば営業所 大阪府南区難波中1丁目2番2号 TEL 06(647)3692	輸入元 株式会社伊和貿易商会 大阪府北区中之島5丁目3番51号 TEL 06(444)5791
--------	--	--	--

快汗ルポ〈大分〉

サウナプラザ中津

自力本願の経営をめざす
にこやかな対応と積極的な誘導
ハイタッチなサービスで人気を集める

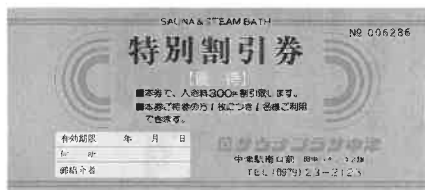
駅前にある福沢諭吉の銅像



カウンターでくつろぐお客様



整髪室で最後の仕上げを……。



お客様にお配りする特別割引券

大分県中津市は人口6万人、1万円札の顔でおなじみの福沢諭吉をはじめとして、『解体新書』の前野良沢など、多くの偉人を育んだ土地である。天下の景勝地・耶馬溪をひかえ、城下町としてもつとに有名だ。

サウナプラザ中津は、国鉄中津駅南口にあり、自社ビルの1階がパチンコ店、その2階にある。営業を始めて14年、市内にパチンコ店・飲食店・レジャーセンターを擁するタナカ観光グループの1つである。

24時間営業で年中無休。入浴料は、朝8時～夜12時まで1,500円、夜12時～早朝5時までは500円アップ。早朝サービスとして5時～8時までは500円で入浴できる。

いわゆる都市型サウナのようなハイテクの設備はないが、ハイタッチなサービスで人気を集めている。

同サウナの河野主任は、「初めて来店されたお客さまに、良い印象を持って帰っていただくため、にこやかな対応

と積極的なお客さまの誘導、それに、ホコリのないすみずみまでの掃除の徹底を心掛けています」とモットーを語る。

従業員は総勢14人、フロア8人・トレーナー3人(女性)・フロント3人(女性)の構成で、フロア係は1人3役、何でもこなす。

近くの市民球場に出掛けて行って、会社員・青年団の野球チームに「優勝の賞品に使ってください」と特別割引優待券なども置いてくる。成人式の会場で配ったりもする。100枚ばらまけば、20～30人は来てくれる。それがリピートにつながっている。

サービスの目玉は、ビデオ上映だ。1階入口にその日のメニューが掲示してある。人気のあるやくざ映画にポルノを加えて、1週間ごとに、新しいのを4～6本ずつ交替している。また敬老の日には60歳以上は無料サービスを行っている。

お客さまは、農業・漁業の方や工具

さんなどが多く、田植えや稲刈り時期には、ガタッとお客さまが減るのが悩みのタネ。今後はサラリーマンのお客さまを増やして、安定ベースを確保することが重点課題。

「開店5～6年は、高度成長期という外部要因で伸びてきましたが、不景気になった現在は、自力本願でやっていかねばなりません。それに田舎の人は、まだサウナをソープランドなどと混同している風潮があります。この点を払拭してサウナの健全性をもっと啓蒙・宣伝していかねばサウナは生き残れません」(河野主任)。

社長はいつも従業員に次のように言っているそうだ。

- ① 毎日の仕事に慣れるな
- ② 初心にかえれ

お客さまに満足を与え、信頼を得るのは、つまるところ「心」のサービスしかない。同サウナの今後のふれあいサービスに乞うご期待。

〈鹿児島〉

VIPサウナポート

ご家族連れのための設備を充実
“心からのサービス”をモットーに



鹿児島で「有村タクシー」といえば知らない人はないという。お客様の立場に立った、かゆいところに手のとどくサービスが評判だ。

雨が降ったら、傘をさしかける。役場、郵便局等へのメッセンジャーサービスも、頼まれればやってあげる。有村観光(株)の社長有村純徳さんは「老人を大切に、謙虚であれ」と説く、根っからのサービス業の経営者。

先代から自動車(乗り合いバス)の仕事をしていた。有村さんも学生時代に自動車部に籍を置き、サーキットへ行く途中に、よく「小倉サウナプラザ(山田淳雄会長)」へ行き「鹿児島にもこんなサウナをつくったらよいな」と思っていた。

「VIPサウナポート」(鹿児島・谷山二号用地)は、こんな有村さんの熱い思いが実ったものである。昭和54年11

月開店、谷山地区の人口は約12万人、商業団地、工業団地をひかえた真っ只中にある。

自社ビルの賃貸マンション「有村ポートビル」の1～2階にあるのがこの「VIPサウナポート」である。

小倉サウナプラザの山田会長のもとへは紹介もなしで飛び込んだにもかかわらず、親切に教えを受け、経営はすべて小倉サウナプラザのノウハウを受け継いだ。

「VIPサウナポート」は、1～2階合わせて約200坪、どこからでも出られるように防災は完璧である。子供さん、幼児連れのお客さんが多く、マンガ本をそろえ、わなげ等の遊び道具もあって、レストルームはゆったりしたものとなっているのが特長だ。

トレーナーさんは、みなさん源氏名が、「緑さん」とか、「桜さん」とか一字で、

指名できるシステム。貸毛布は300丁。(鹿児島では共通とのこと)。変わったところで「麦飯石冷水」がある。

「麦飯石」とは、約2000年前の昔から中国において、薬効顕著な薬石として重用され、広く伝えられてきたもので——「麦飯石」は吸着力が強く、水中の微生物、有機物、汚染物質、よごれ等を吸着浄化し透明にします。また、ミネラル分を溶出しますので、ミネラル鉱泉としての効果を発揮します——

60歳以上の方で電車の敬老バスをお持ちになるとサウナが安くなる。有村さんの「お年寄りを大切に」ということばが生きている。

〈メモ〉「VIPサウナポート」
(有)ユーズン商事
鹿児島市南栄5丁目10-10
代表者 有村純徳(すみのり)
鹿児島サウナ協会会長

いい汗、スポーツ感覚。

本場フィンランド生まれのメトスサウナ

堅牢で安全。「メトス」はサウナの代名詞。ヨーロッパやアメリカ、そして日本でもサウナの主流はメトス。全国の有名サウナ、一流ホテル、スポーツ施設のほとんどがメトスサウナです。

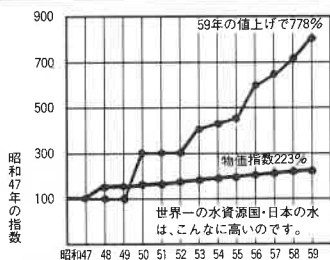
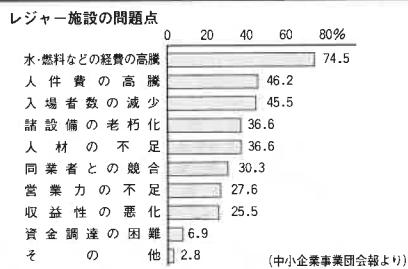


中山産業株式会社

本社 東京都中央区銀座3-11-5(原2中山ビル) 〒104 TEL (03) 542-0331(代)
大阪支社 大阪府大淀区中津1-18-18(若杉ビル) 〒531 TEL (06) 375-1751(代)
名古屋営業所 名古屋市中区千種区仲田2-18-6(新仲田ビル) 〒464 TEL (052) 763-2870(代)
札幌営業所 札幌市中央区北5条西19丁目1(コーワビル) 〒060 TEL (011) 641-9269(代)



ジャクリンシステムの施工例



●水道料金は10年前より778%アップ
東京の消費者物価は10年前を100とすると、現在は223%の値上がり

サウナ業は「水を制すれば、すべてを制する」

来年も全国的に値上がりのきざし

一九八四年の中小企業事業団の動向調査にも、「水」が燃料と共に、経営を圧迫している原因の第一位にのぼっていることは周知の事実。燃料関係では、石油が供給過剰で、値下げ競争を引き起こしている現状ですが、代替のきかない「水」だけは、年々上がる一方です。

数カ月前から新聞紙上で、「水源水利税」という文字が、やたら目だつようになりましたが、これは都市部に水を供給している山間部側が、田んぼにやる水も足りないのに、「水」を町に供給しているのだから、ダム等の治水事業の費用を水道料金に計算して徴収するという主旨のものです。統計にもあるように、水道料金は、昭和四十七年以降約八倍(東京都)も値上がりし、他の物価に比べたら三・五倍と一番高価なものになってしまいました。

一度沸かした湯は宝石のようなもの

大変貴重な水を、今度はお金をかけて沸かすわけですから、おいそれと捨てるわけにはいきません。水は新しく創れませんが、燃料は、最近の科学の進歩で「気熱」「水熱」「地熱」を利用し、ランニングコストのかからないヒートポンプや、燃料余熱を保存し浴槽を保温する「余熱循環ポイラー」等が普及してきました。簡単なものでは、非使用時に

は、一般家庭と同じように、発泡スチロールの蓋をするだけでも、冬期は一〇度以上も違い、冷めにくくすれば、昇温にかかるコストや、新しい湯を足す必要も減り、節水につながります。

「水」と「燃料」は、これ以外にも、細かい部分を日頃から店内の作業手順をチェックするだけで、相互的に削減することが出来ます。また、このような点を社内の意識を高めるため「省エネルギー委員会」のようなスタッフを編成するサウナも最近増えてきました。

「水」は「自ら」対策しています

普段なにげなく使っている「水」をもう少し深く掘り下げて考えますと、水の性格を知らずに、いかに多くの負担をかけているかが分かります。たとえば「水が悪くなった」と言われる現象は、水の中に塵等の物理的に肉眼で見える物と有機物、臭い、色素、脂肪酸等の目では見えにくい物が合体し、全体的な色具合、臭いなどで、もう使えないと判断しているだけです。

これら数多くの水を悪化させている物質が混入した水を、たった一種類の濾過機を通してだけで、きれいにすることが、しよせん不可能なことです。

サウナ協会事務局の提案で開発

今から五年程前に、昨年亡

くなられた東京都サウナ協会事務局の山田秀男氏が、サウナ専用ミネラルウォーター製造機を造っている株式会社ジャクリンと出会い、海の水でも何でもミネラル水に出来るという技術に驚嘆し、山田氏が「風呂の水でも飲めるくらいの水にできないだろうか」という言葉が、株式会社ジャクリンが取り組む動機になりました。それが現在では、各業種に全国百数十カ所使われるようになったわけです。

栃木県佐野市のサウナジャクリン(社長・青山辰朗氏)では、元来ふんだんに使えた井戸水が、近隣の工業地帯の発展と共に水の出と水質が年々悪くなり、お客様の苦情と水道料金の使用料が増え、頭を痛めていました。青山社長は「経費が下がったのはもちろんですが、何しろ浴槽水とプールの水がきれいになりました。地方からはるばる見学に来られるお客様も飲める風呂水にはビックリして帰ります。後学のために、著名なサウナを日本中まわりましたが、建物や内容は立派でも、水が良い所は少なく、異様な臭いをする所さえ数多くありました。せつかくのきれいな浴室も台無しですね」。サウナ業界のためにも、同業者の方に、どんな薦めたいと話されていた。

このほかにも、サウナの水及びエネルギー革新は続々と広がっています。今後省エネルギーをテーマに、各地の情報をお知らせしたいと思います。

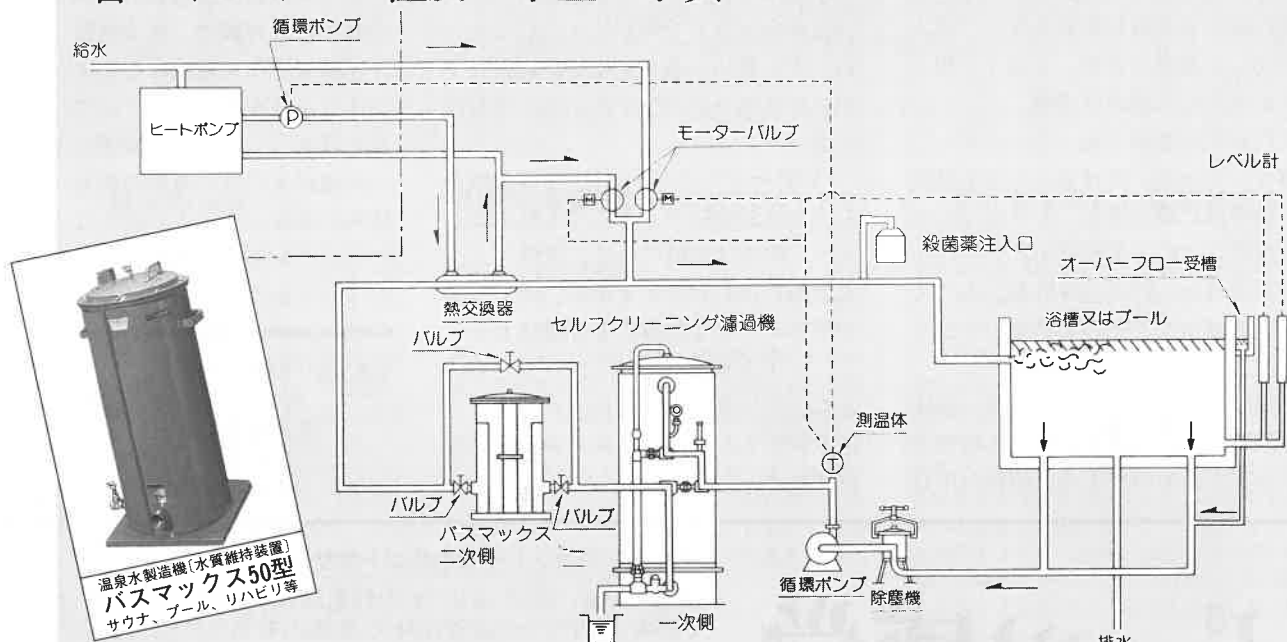
化学的物質の除去は、化学物質専用の浄化機が必要です。

ジャクリンシステムで…… 厚生省認可 最低30%ダウン 清水・温泉水・節水を一度に実現!!

この様な方はすぐ御一報下さい!

- ◆現状の濾過機では水がすぐ汚れてしまう…
- ◆今、流行の温泉効果をPRし集客を良くしたい。
- ◆水道料が年々上がり、今後不安である。
- ◆使用不適の井戸をうまく利用したい。

省エネルギー・温度・水量・水質コントロールシステム……



主な用途

1. プール、浴槽、循環活性化システム
2. ミネラルウォータープールシステム
3. 飲用不適井戸水改善システム
4. 雨水中水化システム
5. 人工温泉化システム

主要設置先

- セゾンスポーツシステムズ
- 後楽園スタジアム ● 東宝会館
- 福一旅館 ● サウナジャンボ
- ダイエーレジャーランド
- サウナハワイ (その他全国120カ所)

販売・施工・代理店

同時受付中!

製造発売元



創業20年 株式会社

地球と人類の調和

ジャクリン

本社 〒105 東京都港区芝公園2-11-17 ☎ 03(459)9570(代)

全国オペレーションセンター
 仙台・郡山・栃木・東京・千葉北・千葉南・川崎・横浜・浜松・名古屋・岐阜・石川・京都・大阪・広島・福岡・佐世保 他28ヶ所

お支払いは
 保守管理費込みの月々払リースでOK!

これだけは知っておきたい

サウナとからだ

サウナ健康読本 Ⅰより



“汗”が演出する サウナ健康法

髪の毛も通さないような細い汗腺、その名もエクリンという腺から浸みでる水滴、これが汗です。

じっと坐って汗をかいているだけなのに、疲れがとれ、脂がとれ、心のウサも吹きとんで、まるで緑の森の中を1マイルも走ったような爽快な気分になる。これがサウナ。毎日が忙しいビジネスマン、働くばかりではなく、張りつめた糸を時にはゆるめないと、いつか断ち切れてしまいます。

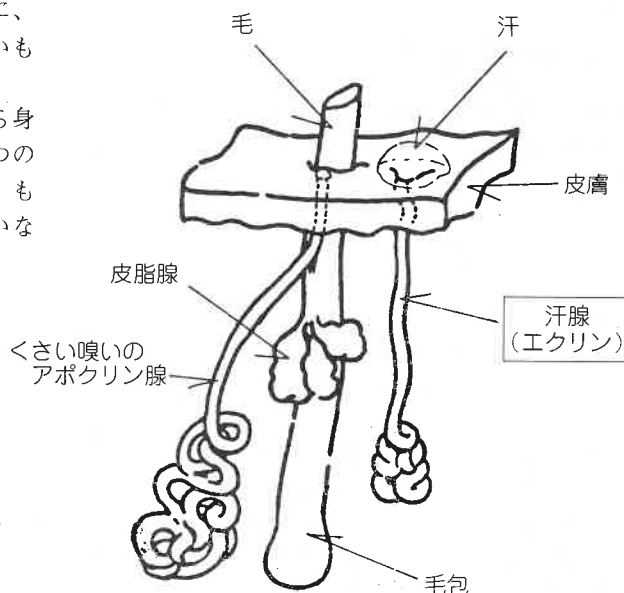
サウナは、肥満減量に、ストレス解消に、安眠にと、私たちの健康・美容に欠かせないものとなっています。

それは、夏は冷房、冬は暖房と温度から身体を甘やかし、汗して働かない結果、いつのまにか半健康状態になっているからです。もっともっと、サウナを浴びて、正しく使いながら健康を維持増進しましょう。

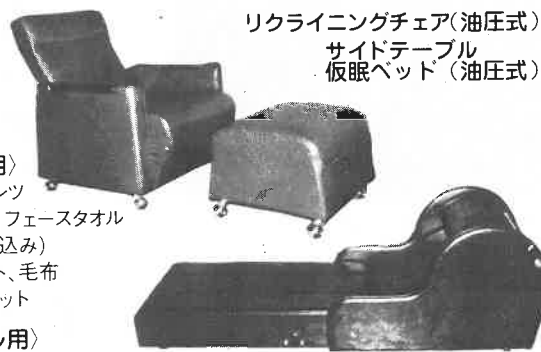


〈参考〉

「汗」は、皮膚に開口した小汗腺、エクリン腺から浸み出た、1グラムにもみえない水滴ですが、その汗が演出する健康・美容効果は現代人にとって限りない魅力なのです。



サウナの御繁栄は ゆったりリムードから



リクライニングチェア(油圧式)
サイドテーブル
仮眠ベッド(油圧式)

〈サウナ用〉
ガウン、パンツ
バスタオル、フェースタオル
(名入れ織込み)
タオルケット、毛布
サウナ室マット

〈カプセル用〉
マット、マクラ、パッド
毛布、シーツ、毛布カバー
ピロケース、ガウン
バスタオル、フェースタオル

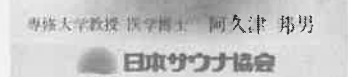
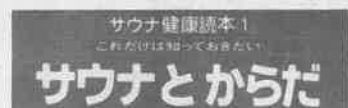


K.K. ジョクラン 商事

〒130 東京都墨田区緑1-2-13 ☎ 03-635-1321

サウナ健康読本 Ⅰ & Ⅱ 残部僅少、頒布中!

健康に奉仕するサウナの意義を社会的にPRするため、「健康読本」を発行しておりましたが、若干残部がございます。ご希望の方に頒布いたします(第1集・第2集共に1部15円(送料着払い))。ご希望の方は日本サウナ協会本部(☎ 06-211-0463)までお申し込み下さい。なお残部がなくなりしだい締め切らせていただきますので、お早めにお申し込み下さい。



— 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

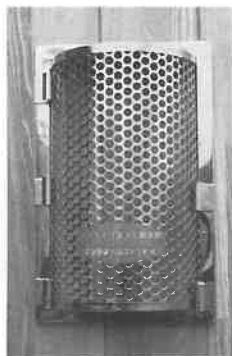


クローバー石鹼株式会社

本社 大阪市東成区神路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)

サウナ室専用の 悪臭を強力に吸着

ライブストーン 脱臭剤



特許'58-114181

- ◎ライブストーンは2カ月間使用効果があります。
- ◎中味は簡単に取り替えができ、経済的です。
- ◎取り付け器具がついているから壁・天井等に簡単に取り付けできます。
- ※サウナ室利用の場合は2㎡にライブストーン1個が適量です。
- 当製品が一定期間を過ぎますと、吸着飽和が生じ効力が低下します。
- 2カ月毎にカセットを交換して下さい。
- カセットは2カ月毎に定期的にお送りします。



1時間毎のアンモニア濃度の減衰

ライブストーン100g、麦飯石50gを用いてそれぞれのチャンパー内アンモニア濃度を測定した結果、次表のとおりであった。

表Ⅰ

経過時間(初)	0時間	1時間	2時間	3時間	4時間	5時間	19時間	50時間	チャンパー積
ライブストーン	1250ppm	10	(2.5)	—	—	—	—	—	22
麦飯石	1120	470	370	330	300	—	—	—	21
空試験	1470	1450	1410	1390	1370	1000	370	—	21

表Ⅱ. ライブストンのアンモニアガス吸収能力 (100g/22ℓ)

試料	初		1時間		2時間	
	ppm	mℓ	mg	ppm	mg	ppm
チャンパー内濃度	1250	27.5	20.9	10	0.2	0.17
減少量(累積吸着量)	—	—	—	1215	26.7	20.3
1g当たり吸着量(累積)	—	—	—	12.15	0.267	0.203

(東邦チタニウム検分析センター調べ)

製造販売元

ToYo トーヨーヘルストーン株式会社

〒243-04 神奈川県海老名市東柏ヶ谷6丁目23-26
TEL (0462)31-3092(代表)

ことわざにみる健康ノウハウ

5

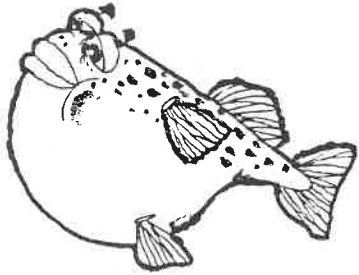
成蹊大学名誉教授
大後 美保

〈だいが・よしやす〉

明治43年東京生まれ。昭和10年東京大学卒業。気象庁勤務を経て成蹊大学教授。現在は成蹊大学名誉教授、産業科学学会会長、産業科学評論家、東京都自然環境保全審議会委員、日本農業気象学会名誉会員。主な著書「天気予知ことわざ事典」「健康ことわざ事典」「災害予知ことわざ事典」(以上、東京堂出版)。

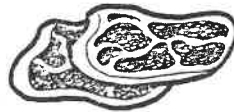
フグ食う無分別、フグ食わぬ無分別

フグはテトロドトキシンという毒を持っていてうっかりこの毒を食べると、まず腹痛、頭痛などをよおし、早ければ1時間、おそくとも24時間以内に死亡する。フグが美味であるというやたらに食べるのはよくなく、一方、毒があるからといってまったく食べないのもどうかと思う。仕事のやり方にもこれと同じような関係がある。あまり用心しすぎてかかっている成功できないし、そうかといってよく考えないでやたらに仕事に手を出すと失敗することがあるから注意しなければならない。



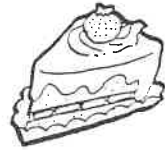
肝臓病に油とたんぱく質は禁物

肝臓は食物の脂肪やたんぱく質の形を変えたり、貯蔵したりするところであるから、肝臓病の気のある人は、脂肪やたんぱく質をなるべく食べないようにして、肝臓の負担をへらしたほうがよいので、このようなことがいわれている。しかし、極端にたんぱく質の摂取を減らすと栄養不良となり体力が弱るから、肝臓病のときにはなるべく高ビタミン、高カロリーのものを食べるようにした方がよい。また十分なたんぱく質やビタミンの補給があれば、脂肪肝をおこしにくいし、栄養改善にも役立つから急性の肝臓病でないかぎり脂肪食を極端に制限しないほうがよいこともある。



甘いものを食べると糖尿病になる

糖尿病にかかると尿の中に糖分が含まれるようになるので甘いものをやたらに食べると糖尿病にかかると信じてこのようなことわざがいわれたらしい。糖尿病にかかる場合は、大食や美食や、精神的ストレス過剰やふとることなどによるインシュリンの需要の増加に原因していることが多いと見てよい。食事として体内に摂取された糖質の代謝を膵臓から分泌されるインシュリンが受け持つのであるが、糖質は砂糖のような甘いものだけでなく、米、パン、麺類などデンプン質のものにも含まれているから、甘いものを食べることが糖尿病の原因になるわけではない。要するに糖尿病はカロリーの取り過ぎが原因であるから、とくに中年太りになった人などはあまり美食をしないほうがよい。



知っておきたい「からだ」の話 5 もうすぐ生まれる“病気を治すミサイル”

医事ライター
桜井 幸雄

ミサイルは、軍隊や過激派だけが使うものではない。医者だって、それを使いたくてうずうずしている——といっても、医者が使いたがっているのは、火薬や核弾頭付きのものではなく、薬の入ったミサイルのこと。「ミサイル療法」とよばれる、これからの治療法の話である。

「ミサイル療法」は、現在、主にガンの新しい治療法として研究が進められている。その仕組みはこうだ。

ガンは、ご存じの通り、ガン細胞という“悪人”が正常な細胞にとりつき、そこから栄養分を吸い取りながら繁殖していく病気である。このガン細胞は非常に強靱であるため、既存の薬で殺すことはできない。いや、ガン細胞を殺す薬はあるのだが、そんな強い薬を投与すれば、正常な細胞もことごとく殺され患者はガンを治す前に死んでしまう。だから、今のところ「ガンに特効薬はない」といわれている。

ガン細胞を狙い撃ち

「ガンは治った。しかし、患者は死んだ」とは、ガンに効く薬をつくらうとすると、どうしても強い副作用がでてしまうことを表したことば。それほど、ガン細胞とはやっかいな代物というわけだ。

正常な細胞に影響を与えず、ガン細胞にだけ作用する薬をつくるのは、理論的にほとんど不可能という。そこで、考え出されたのが、この「ミサイル療法」である。ここでいうミサイルとは、「目的地まで薬を誘導して、正確に作用させる」という意味だ。

たとえば、ガン細胞を殺す薬を特殊なカプセルに入れて投与したとする。すると、その特殊なカプセルは、ガン細胞に引き寄せられ、到達するとカプセル内から薬が出てきて、ガン細胞を殺す仕組みである。これなら、いくら強い薬でも、正常な細胞への影響は最小限に抑えられる。もちろん、効果が早くでる利点があることもいうまでもないだろう。

ガンのミサイル療法は、世界中で研究が進められ、

アメリカのスクリプス・クリニック研究財団ではすでに試験治療も行われている。その成果のほどが気になるところだが、ミサイル療法のもたらす福音は、ガンだけが一人占めするものではない。

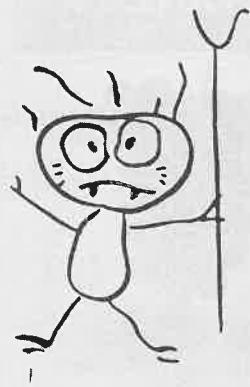
というのも、ミサイル療法は、副作用のない画期的な薬を実現させてくれるからだ。現在、医者を使う薬「要指示薬」には、必ず副作用がでる。これは、薬が基本的に人体にとっては異物である以上避けられない宿命である。

すべての病気は薬で治る？

そのため、医者は「効果」と「副作用」を天秤にかけて、「効果」のほうが重いと判断したものだけを患者に与えている。余談になるが、薬局に置かれる一般薬は、こうした医者の判断なしに売られる。それで危険はないか、と心配になるところだが、一般薬の場合は、はじめから副作用を弱くしてある。つまり、効果のほうも「要指示薬」より低めてあるというわけだ。ここに、「病医院でもらう薬は、薬局で買う薬より効く」理由がある。

このように、よく効く薬には、それだけ副作用が強い。それは、まぎれもない事実である。そこで、「必要な部分にだけ作用し、他の部分には影響を与えない」という「ミサイル療法」は、長い間医療従事者の夢となってきた。その夢が現実性を帯びてきたのは、まことにうれしい限り。「21世紀には外科医の仕事はなくなり、すべての病気は薬で治る」といわれているが、「ミサイル療法」が実現したときのことを考えると、それもあながちオーバーな表現とはいえないだろう。

ミサイルといっても、恐しい兵器ばかりではない。こんな平和的ミサイルもあるのだから、日本もぜひそちらの方面にお金をかけてほしいもの。「健康防衛費」なら、「1%枠」を超えても、誰も文句を言わないと思うのだが……。



痩せの大食い

痩せた人が意外に大食いであるということはいったもので、実際にもこうした傾向が認められる。しかし、痩せる肥るといことはその人の体質によるところが大きく、食べる量とはあまり関係がない。肥っている人は痩せようとして節食することがあり、一方痩せている人は肥ろうと思ってたくさん食べる傾向もあるので、その結果痩せの大食いということになる場合も多い。また好んで食べる食物の種類でもちがい、野菜類を好んで食べる人は栄養にならない水分や繊維の多い、カロリーの少ないものを多く食べ、一方肉類などカロリーの高いものを食べれば少食ですみ、こうしたことから見かけの食量はちがってくる。



妊娠中に風邪を引くと奇形児が生まれる

このことわざはかなり広くいわれている。風邪には普通の風邪とインフルエンザとがあり、いずれの風邪をひいてもそのために奇形児が生まれるということはない。ただ風邪が長引いてそのために妊婦の食欲が減退したり、また風邪薬を飲んだりすることが胎児の発育によくない影響を与えることはときには見られる。風邪以外の多くの病気も、奇形児出産に直接関係するようなことはないが、治療のための薬剤や放射線の照射などが奇形児の原因となることもときには考えられるので、薬の種類やX線検査などには十分注意を払うことが必要であろう。



玉子酒を飲むと風邪が治る

玉子をわって器に入れ、そこに少量の砂糖を加えてから熱かんにした日本酒をそそいでよくかきまわしたものを玉子酒といい、これをいっきに飲みほすと風邪が治るといことは昔から広くいわれている。この玉子酒の主成分は日本酒と玉子であり、日本酒の成分の大部分は水で、それにアルコールとエキスが含まれている。また玉子の主成分は良質な蛋白質で、玉子酒には直接風邪を治すような成分は含まれていない。しかし、風邪気をもよおしたときに、酒に含まれているアルコールが血行をよくして身体を温め、酒や玉子の栄養分が身体に元気をつけて風邪に対する抵抗力を強くする点では、玉子酒もまんざら風邪に効かないとはいえない。



SPORTS DRINK
TAKEDA
ビタミンC 500mg & ミネラル
(コップ一杯当り)

スポーツドリンク・タケダ

爽快サウナ。仕上げはゴクツとビタミンC。

タケダ食品 855Ee-33-05-01

サウナ協会だより

■サウナ見学研修会開催

東京都サウナ協会
東京都サウナ協会では、40名の参加を得て10月13日(月)に上野サウナプレジデントにおいてサウナ見学研修会を行った。
午後4時より体験入浴、午後6時よ

▼研修会のミーティング風景(東京都サウナ協会)



■ゴルフ愛好会発足

神奈川県サウナ協会
神奈川県サウナ協会は、会員相互のより一層の親睦を深めるため、有志によりゴルフ愛好会を発足させ、2カ月に一度、ゴルフコンペを開催することになりました。

第1回愛好会は、会員のサウナニューロイヤル様のご助力により、本厚木カントリークラブで、8月1日に開催いたしました。第1回目とあって、2組と少人数ではありましたが、金元会長、石川新会長始め各理事が参加、和気あいあいのうちにプレーがおこなわれ大変好評でした。プレーの後、ニューロイヤル様の宴会場で、表彰式並びに懇親会が、とりおこなわれ、優勝者の小巻副会長(ニューファミリー社長)

■10月度定例会開催

鹿児島県サウナ協会
鹿児島県サウナ協会10月度定例会が10月30日プラザホテルで開催された。加盟店全社出席し、新規と既存の非加盟店に対する加盟の働きかけや、サウナ祭に対するお客様の反響について、それに新しい客層の開拓等3時間にわたって討議した。

りプレジデントの店長渡部修士氏の開店当時から現在までの運営の苦心談などを伺いながらミーティングをし、午後7時より会食に入り、お互いに情報交換しながら和気あいあいのうちに午後8時30分に終了した。なお新入会員さん等には非常に参考になったと喜んでいただいた。

に金名誉会長杯が贈呈されました。
ひき続き第2回愛好会は、ニューファミリー様のご好意により、平塚富士見カントリークラブで10月1日に開催いたしました。2回目は3組と参加者もふえ、賛助会員の(株)村山の村山社長、マナエンタープライズ河村部長も加って、前回にまして賑やかな楽しい会になりました。
プレー後、望洋亭で、表彰式並びに懇親会が開催され、前回同様小巻副会長が石川会長杯を獲得いたしました。
3回目は忘年会を兼ねて、伊豆蕪山カントリークラブで開催の予定です。
5組を予定して、ますます愛好会の輪を広げ、スポーツを通じて、健康産業サウナの将来を語り合う会に発展させていきたいと願っております。

住所変更

▶北海道サウナ協会
〒060
札幌市北区北15条西4丁目
ソフィア中村研修センター内
☎ 011-717-1451

ビジネスマンの健康管理

日本は「意識先行型」 努力は米国の半分以下

米国ビジネスマン(ウーマン)の9割近くは運動かダイエットを実行しているが、日本人ビジネスマンで健康管理をしているのは四割強に過ぎず、その結果、健康に不安を持っている人は日本人の方がかなり多い、との日米比較調査がこのほど、慶応大学ビジネススクールの手でまとまった。米国の場合は健康対策に真剣な「一途実行型」が圧倒的なのに対し、日本人は趣味を兼ねた程度の「意識先行型」が目立つ。

調査対象はニューヨーク、ワシントン、ボストンに住む米国人男女124人と、東京、大阪の日本人男性472人。両国の健康に対する意識を比べるため同スクールの藤枝研究室が今年8月と10月に面接やアンケートで調査した。

まず、どの程度の方が自分の健康に不安を感じているかを聞いたところ、米国が46.8%と半数を割ったのに比べ、日本は60.6%に達した。

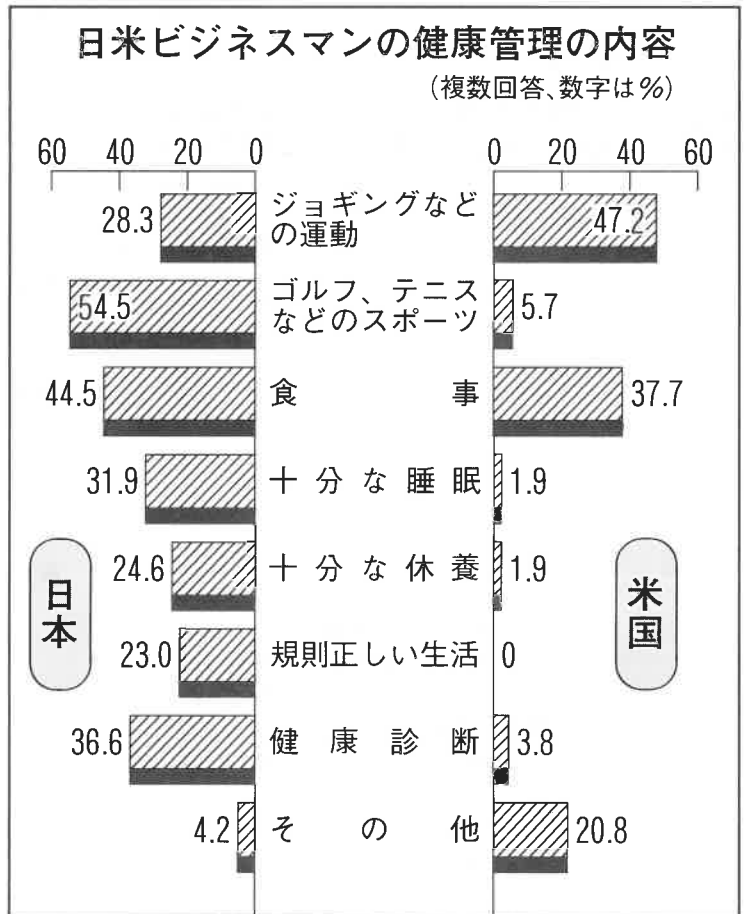
健康管理に努力している人の比率は、

慶大ビジネススクール調査

米国が85.5%、日本が41.6%。米国の方が日本の2倍以上になっている。特に米国の管理職の95.1%が健康管理をしているが、日本は52.4%に過ぎなかった。

健康対策の内容も米国がジョギングやウエートトレーニングなどの「運動」47.2%、「食事」37.7%で、ゴルフ、テニスなどの「スポーツ」は5.7%と少数派だ。対照的に日本は「スポーツ」54.5%。米国ビジネスマンが懸命に体を鍛え、食事にも気を配る「一途型」なのに比較すると、日本は趣味と実益を兼ねたタイプ。

この結果について調査にあたった慶大大学院経営管理研究科の藤枝省人教授は「米国ビジネスマンは上級職になるほど健康管理への意識が強い。不健康な生活ではエリートになる資格はないとまで考えられている。日本のサラリーマンはもっと米国人の考え方を学ぶ必要がある」と分析している。



あなたのサウナに
ジャストフィット

NDKサウナフロントシステム



都内ユーザー例

お客様のチェックイン・チェックアウトをスムーズに管理し、お客様へのサービス向上をお約束いたします。

- フロント集中管理システム
- ロッカーキー連動システム
- 自動モーニングコールシステム

ほか各タイプございます。

詳しいお問い合わせ、資料は……

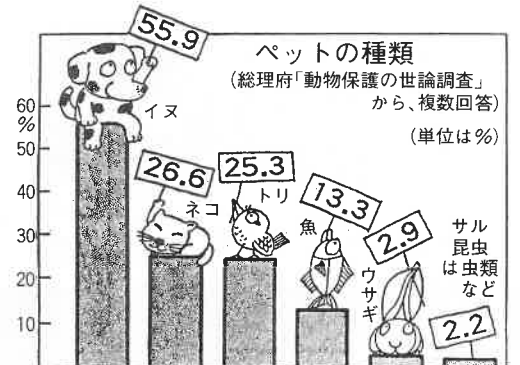
日本データ機器株式会社


本社・東京支店 〒110 東京都台東区東上野3-24-9 NDKビル
電話 03(835)0541(大代) サウナシステム営業部:高木まで

仙台営業所 〒983 宮城県仙台市六丁の目中町10番10号 仙台NDKビル 電話 0222(88)9621(代)
大阪支店 〒532 大阪市淀川区西中島4-3-8 新大阪神ビル8F 電話 06(305)4826(代)
名古屋営業所 〒460 名古屋市中区富士見町13-22 ファミール富士見ビル5F 電話 052(332)4551(代)

サウナ豆知識5 「ペットの種類」

今年にはネコがもてはやされた。子ネコを主人公にした映画がヒットし「猫ニャンぼー」などと呼ぶ、妙なおもちゃまで登場した。ネコだけに限らず、百貨店ではイヌや小鳥もよく売れている。ペット・ブームなのだろう。日本のペット市場は2千億円にも達するという。来年3月には、神戸で大規模なペットフェアが開かれる。だが、なぜ、いまペットなのか。夫婦が子供代わりに、結婚しない女性が話し相手として、高齢者世帯が寂しさをまぎらすため……。何となく暗い理由の多いのが、ちょっと気がかりだ。





SAUNA

11月/125号

発行所 日本サウナ協会教育広報部
 ☎ 大阪06 (211) 0463(直)
 〒 542 大阪市南区道頓堀2-4-6
 (三光ビル)

〈新・暮らしの百科〉 12月 段取りよく年の瀬を乗り切る

●漆器の手入れ
 師走の声を聞くととはじまるのが迎春用の漆器の売り出し。漆器は英名の“ジャパン”が示すように和食には欠かせない食器です。暮らしのゆとりとグルメ時代の反映で最近樹脂製のものより本物の漆器を求める人がふえてきました。ところで、重箱、屠蘇器、お盆などのうち、本物の値打ちがいちばんハッキリと分かるのはお椀です。熱い汁を入れても木を生地に使った本物は熱さがじかに伝わらず安心してお椀が持てますが、樹脂製はうっかり糸じり以外の部分に触れようものならアツアツに

びっくりさせられます。ただし、本物は手入れにちょっと気配りが必要。使ったあとはそれぞれに水を張ってしばらくおき、キズつけぬようにぬるま湯とふきんで洗いあげます。油気は洗剤をつけたスポンジで手早く落とし、さっさとすすぎにかかるのがコツ。洗剤に浸しておくとも長年の間に漆のツヤが失われてしまうからです。

●年末家事スケジュール表
 5日の“納めの水天宮”からはじまって8日“納めの薬師”10日“納めの金比羅”18日“納めの観音”21日“納めの大師”24日“納めの地藏”

25日“終(しま)い天神”28日“納めの不動”まで、12月の神仏も続々と仕事納めをなさいます。われわれ生き仏(ほとけ)のほうも、今年末こそは



段取りよく1年間のチリアクタを拭い、年賀状も早いめに書いてゆったりとさわやかに年の瀬を迎えたいもの。そこでものをいうのが家事スケジュール表です。上旬、中旬、下旬に分けて“掃除”“買物”“外注”“食品購入”“催事”など細目にわたって書き込みましょう。これを壁に張り片付いた項目を消去しながら暮らすとテンヤワンヤになりません。家族を動員する項目には担当者名も書いておくとその都度交渉するめんどうがなく、積極的に参加するようになります。

●食べすぎ・飲みすぎ対策
 食べすぎ、飲みすぎ、夜ふかしで暮れから正月にかけてはとかく体調をくずしがち。年末には一度救急箱を点検し胃薬、カゼ薬、頭痛薬、ノドの



はれにルゴール液やうがい薬、キズの軟膏やバンソウ膏などを揃えておきましょう。二日

酔いには柿がよいとか、大根おろしをたっぷり食べさせるとか諸説ありますが、お抹茶を飲むのも一つの方法。ビタミンCが多いので効くようです。

●新年の演出
 晴れ着を新調し、家具を買い替え「ああ、結構な年の暮れよ」という年もあれば「買うのは雑煮の餅だけで……」という息のつまりそうな年の瀬も長い人生にはあります。そういう懐(ふところ)の不如意(ふによい)なときにこそ新しい年を迎える気分刷新のムードを演出するのが主婦の腕前です。年末には浴用タオルやバスタオルや歯ブラシを新品に替え、雑巾もていねいに刺した新しいものに取り替えます。台所はふきん、菜箸、ザルなど汚れのたまりやすいものを真新しくすると効果的。こういう日用雑貨を新しくするだけで家の中はずいぶんさわやかに変容するものです。大晦日には家族全員に新しい下着を着せて気分一新をはかり、各自の名前を書いた祝い箸の袋を前に雑煮をいただければ初春の笑みもこぼれようと

いうもの。豊かさに慣れてしまった近ごろはすべてがのんびんだらりとして、新年を迎える家の中の気分転換法がとかくおざなりになりがちです。


●おせちのポイント
 “百合根のふくめ煮”は小火がコツ。みりんと砂糖と酒で味つけをするこの料理くらい煮くずれしやすいものはないのですから。“黒豆”は煮汁をたっぷりに仕上げるのがポイント。汁から豆が頭を出すとしわだらけになるからです。なお残った煮汁は冷凍してお



くとノドの薬になります。“こぶ巻き”はゆるいめに巻いてカンピョウでしばるのがコツ。煮るとこぶがふくれるのでちょうどよい具合に仕上がります。“たたきごぼう”はゆであついうちにゴマしょうゆで和えるのがコツ。さめてからでは味がしみ込みません。

《味覚歳時記》

日本酒を豊かに味わう



寒い夜はなによりも熱燗の一杯。身体の芯から暖まる思いです。夏は冷、冬は燗と、季節に合わせた飲み方ができる酒を持っていることを幸せに思います。しかもいま、日本酒の何百年かの歴史のなかで、これほどの原料米の潤沢さは未曾有のことと思います。そのうえ、世を挙げて多様化、高級化。こんな恵まれた時代にめぐりあったのですから、日本酒のおいしさを心ゆくまで享受しましょう。さて、日本酒における多様化、高級化ですが、それは、「吟醸酒」において顕著です。《日本酒センター》の発表によりますと、昭和57年に1,901だった吟醸酒の銘柄は、60年には2,796にも急増とのこと。ところで、この吟醸酒ですが、そもそもは、各蔵元がオリジナルな醸造技術を維持し誇示する目的で、品評会用にと手塩にかけてきたもの。静かに地酒ブームが進行するなかで脚光を浴びたというわけ。ともすれば凡庸に墮してしまう多様化、高級化商品のなかで優等生商品というべきものかも。

DECEMBER 1986

<p>1日 所得税(予定納税) 第2期分納付期限 映画の日 歳末助け合い運動</p> <p>4日 人権週間</p> <p>8日 こと納め・針供養</p> <p>9日 障害者の日</p> <p>13日 正月こと始め</p>	<p>15日 年賀郵便特別 取り扱い始め</p> <p>23日 皇太子誕生日</p> <p>24日 クリスマス・イブ</p> <p>25日 クリスマス</p> <p>27日 官庁御用納め</p> <p>31日 年越し・大はらい</p>
--	---

SUN SUN

燦々。ドイツから。



weinsberger

Solarien



限りなく太陽に近い
室内日光浴器

ソラリオン

〈ソラリオン〉は世界でもっとも医学が発達・普及しているドイツ生まれ、世界各国でその効能が注目されている「室内日光浴器」で、紫外線と赤外線との組み合わせにより、太陽に限りなく近い光線を屋内で手軽に得ることが出来ます。従って、従来の短時間に肌を焼くことを目的とした日焼け器とはちがひ、限りなく太陽に近い光線をつくりだすことによって、太陽が人間に与える物理的、心理的効果を得ようとする装置であり、すでに西ドイツのカールスルーエ大学、ミュンヘン大学、オーストリアのウィーン大学などで健康医学的な数多くの効果が確認されています。

器具販売(ハード)だけでなく
設計・運営に関する総合企画(ソフト)までお手伝い。
それがクライスです。



クライス

本社: 〒604 京都市中京区大宮高辻西入ル デイスターアベニュー1F
 TEL.(075)812-3111(代) FAX.(075)812-4933 TELEX.5422305