

12月/126号

発行所 日本サウナ協会教育広報部会
 ☎ 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!!

1986年を振り返って

日本サウナ協会の新たな発展を誓う

法人化促進部会

法人化の早期実現めざして

法人化促進部会長 中村 揚一

月日のたつのは早いもので、六十年五月の登別総会で、法人化促進部会長の重任をお受けして早や二〇カ月の歳月を経過し一九八六年も後十日余で暮れようとしております。

厚生省も趣旨に同意

この年の瀬に当たり、一年をふり振り返り法人化促進の意義の重さと、自身の力の至らなさをかみしめながら、皆様のご支援とご期待に沿い得なかったことを深く反省しております。

八七年こそは実現を

特に本年は中野会長始め、米田専務理事、促進部会の方々の強力な指導を仰ぎながら厚生省と交渉を続けて参りました。十月に入り、ようやく厚生省も健康産業としての日本サウナ協会のあり方を認め、法人化の趣旨にも賛成の意向

組織拡大部会

健康センターも協会加入を!

組織拡大部会長 米田 一也

津村副会長の発想から続々と開業が続く健康センターも、中部地区では最早十一施設を越え、日本全国では本年末で四〇施設以上と思われる。私も本年九月中旬、兵庫県加古川市に「健康ひろば加古川」を出店したが、開業前に協会加入を済ませ、統一看板を玄関先に早々と取り付け、日本サウナ協会のアピールをした。

健全な競争を

また、中部地区の各健康センターにも、県事務局にお願いして、協会入会の運動をして、中部健康センターはもちろん第一番に御入会をいただき、続いて東海健康センターも御加入いただいた。

企画催事部会

今年度の反省点を来年に生かす

企画催事部会長 津村 徹

一九八六年もあと数日で終わろうとしております。今年も様々な出来事がありました。空前の温泉ブーム、そしてそれに伴った健康センターの建設ラッシュ、日本国中が、

時期・期間等に課題

今回は特賞に見栄えのする高級自転車をそなえ、一等以下に各お店が工夫をこらしたアイデア賞品を並べ、入泉されるお客様に大変ご好評を得るようになっています。半面、時

が十月一日より十月三十一日まで盛大に開催されました。

こうした反省点を企画催事部会の方々と綿密な意見の交換をし、より良い試案を理事に上申してまいりたいと存じますので、今後とも会員の皆様の旧に倍するご支援とご協力をお願い致します次第でございます。

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 —

- 快汗ルポ、田辺昇一のいま打つべき手.....2
- サウナとからだ(サウナ健康読本より).....3
- 知っておきたい「からだ」の話、健康ノウハウ...4
- サウナ協会だより.....5
- 新・暮らしの百科、味覚歳時記.....6

For Beautiful Human Life



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。

バルカン7品セット

心にゆとりを割る、ライトな香りナインオクロック

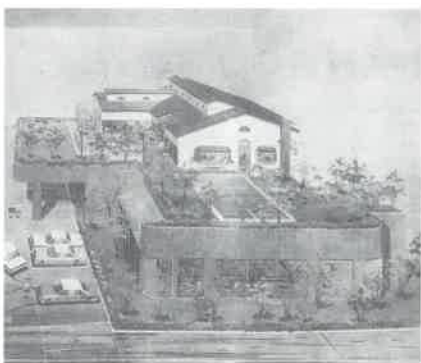
ナインオクロック7品セット

快汗ルポ〈奈良〉

奈良ロイヤルスポーツクラブ

スポーツ&ヘルシーの充実した施設

未来を先取りする 奈良ロイヤルスポーツクラブ



現在、建設中の「センチュリーハウス」

近鉄奈良駅から車で約8分、奈良市法華寺にある「奈良ロイヤルホテル」。そこにホテルならではのゴージャスな雰囲気をもつ「奈良ロイヤルスポーツクラブ」がある。平城宮跡に奈良で初めての天然温泉「天平の湯」を謳い文句に、スポーツ&ヘルシーの充実した施設である。20m×6mの天然温泉プールが自慢。アスレチックジムでは、運動目的別各種トレーニングマシン、各種美容、痩身機器、エアロビクス&ジャズダンスフロアがあり、専任インストラクターが、体力・年齢にあわせたプログラムを作成、指導をする。

メンズ&レディスサウナでも「天平の湯」が生かされ、ホテルではトータルヘルシーを強く訴えている。

天然温泉は「湯ざめがしにくい。膚がすべすべする」とお客さんに好評である。

この「奈良ロイヤルホテル」B1、約800坪に施設をもつ「奈良ロイヤル

スポーツクラブ」は、ホテルの中でも、一番設備にお金がかかったとのこと。

会員制度を設け、現在約450人、会員になるとプール、サウナ、アスレチックがフリーパスとなる。

ホテルのサウナとしては、固定客が多く、ディナーショー、宴会客の流れなどのお客さんが多い。サウナの利用客は平日で500人、日曜はこの1.5倍が見込まれる。

「センチュリーハウス」の誕生

「奈良ロイヤルスポーツクラブ」の成功で、62年春オープンを目途に現在ホテル隣接地に、完全会員制の「センチュリーハウス」を建設中である。

2階建てで1Fがゴールドンスパーとしてサウナ&バス、露天風呂、天然温泉プールなどが設けられる。2Fにはロイヤルガーデンとして、レストラン&バーラウンジ・談話室、パーティー



天然温泉プール

ルーム・娯楽室が設けられ、心(精神)のメンタルクリエーションにまきがかかっている。

入会金80万円、月会費1万円で、本当に選ばれた方々の「センチュリーハウス」といえよう。近未来のヘルソソサエティーの先取りである。

総合リゾート施設の建設

経営の母体であるシャロンコーポレーション(代表:加門正一氏)は、今さらに大きな事業計画を進行中である。

それはゴルフ、テニス、サウナ、クアハウス、ホテル、コテージを備えた総合リゾート施設「レイクフォレストリゾート」の建設で、62年秋オープンである。場所は、京阪奈丘陵に壮大な規模で進む「関西文化学術研究都市」から、真東へ約20キロ。都心から1時間で行ける、世界的規模の総合リゾートの建設が急ピッチで進められている。

田辺昇一の いま打つべき手は何か

夜という 未開拓市場が拡大

(株)タナベ経営 社長
田辺 昇一

夜の市場は拡大する 24時間経営を検討しよう

夜という未開拓市場が拡大してきた。「午後11時の睡眠率(平日)は国民平均で65%(60年)と10年前より7%低下」専門主婦は全体の4割、このうち就業意向をもっているのは、2人に1人。「単身世帯数が790万世帯(60年)と全体の20.8%に達した。50年は19.5%で単身世帯は10年で20%増加」。サービス産業化、女性の社会進出、単身世帯の増加、この3つが夜と昼の境界を破る。

24時間現象に注目

「24時間営業の健康ランド(主婦・老人が昼、家族連れが夕方、ヤングは夜、すべての層を狙う)」「深夜商店として

24時間営業の店をチェーン展開」「証券業界ではホーム・トレード、深夜1時まで株の売買注文ができるシステム。大手4社だけで150万人の加入者獲得、実際の売買件数は月間3万件で中規模店1つ分に相当する。

午前6時から午後10時までの操業を中止した電炉メーカー。市況軟化に対応した措置である。夜間電力料金が昼に比べて格安な点を利用したもの。深夜を活用する不況対策といえよう。

24時間オープンのレンタカー会社、午前零時半までキャッシング・サービスする信販会社、月1回午前零時までオープンしている商店街、ゴルフ場のナイター設備、午前2時から始まる深夜テレビ、午前1時からコンサートを

ひらく店、午後10時から朝6時までのテニスクールなど24時間現象に注目。

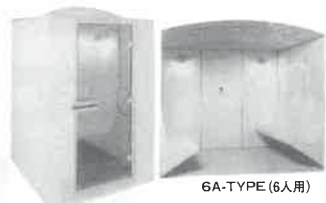
働く側にも魅力

夜が着実に変わってきたが、法律は夜にきびしい。深夜労働の割り増し賃金も働く側には魅力でアルバイト希望者が殺到する。

首都圏の国際電話通話数も夜12時から午前1時の構成比が上昇、夜間のコンピューター能力を貸し出すユーザーサービスもでてきた。

原油価格の低下で省エネの要請も弱まった。働く人の暮らし方も変わった。夜の市場は拡大する。24時間経営を検討しよう。

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。

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

お問い合わせは
ダイタキ産業株式会社
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

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。

metos SAUNA 中山産業株式会社
家庭用から業務用まで
サウナはメトス

本社 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(コフビル) 〒060 TEL (11) 641-9269(代)

これだけは知っておきたい

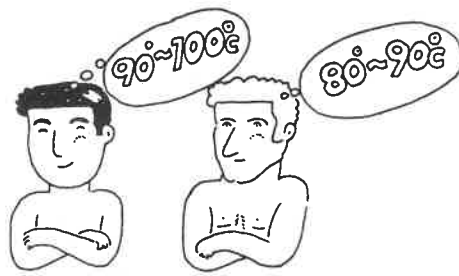
サウナとからだ

サウナ健康読本①より



2 サウナの温度かげん。

サウナの入浴温度は、何度がよいという基準はありません。自分の好む温度が望ましい温度と考えてよいでしょう。日本人の場合、本場フィンランドのサウナより10度程度の高さを好んでいるようです。北欧人の入るサウナは、80度から90度くらい。日本人は90度から100度、中には110度という高熱気に頑張っ



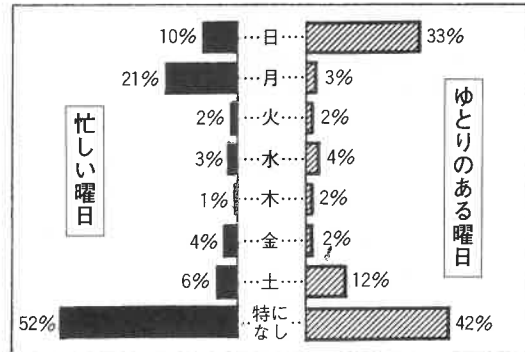
3 なぜやけどをしないのか 100度のサウナ。

人の身体は不思議なもので、100度の湯なら瞬間に大やけど。50%のしめっぽい空気、つまり蒸気浴でも熱くて、このうえない不快感なものです。にもかかわらずサウナは100度という高温なのに、なぜやけどをしないの

やけどどころか、むしろ快適と感じるので。それは、90度から100度というサウナは、湿度が10~15%と低いうえ、1分間に20~40グラムにも及ぶ大量の汗で、水分の薄い膜をつくり皮膚を乾燥からまもっているからです。また、この汗の半分ほどが、乾燥した空気の中に蒸発するとき、1ミリリットルの汗につき約0.58カロリーという熱を奪うため、皮膚が冷却されて、やけどを防ぎ、その気化熱が爽快感を生むわけ

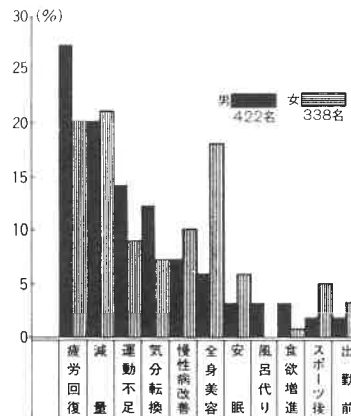
サウナ豆知識 6 「忙しい曜日」

今年5月、全国の16歳以上の男女約2千人を対象に調べたNHKの生活時間意向調査の中で「忙しい曜日」はいつか尋ねた質問がある。何曜日か忙しいかを特定した答えの中では月曜日が最も多く21%。一方、「ゆとりのある曜日」を尋ねると、日曜日が一番多く33%、次いで土曜日が12%。「忙しい曜日」の順位で月曜に次いで多いのが日曜というのはちょっと面白い。



4 サウナ利用の目的は。

サウナの利用者は、月間1,000万人を越えています。そして愛好者たちは、自分の健康生活のために、それぞれ目的をもって効果的な入り方をしています。



図は常用者の目的別割合を示した成績ですが、男子では疲労回復のために、肥満減量、運動不足やストレス解消の目的であるのに対して、女子の1~2位は減量、全身美容で全体の40%を占めています。

肩こり・腰痛などの自覚症状改善や慢性病を治すため、あるいは安眠や風呂の代りという人もありますが、サウナの効果、良さを一旦知るとすっかりサウナ愛好者として、とりつかれてしまう魅力があるのです。



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……

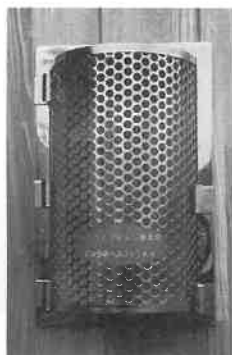
日本データ機器株式会社

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	0時間(初)	1時間	2時間	3時間	4時間	19時間	50時間	チャンパー容積
ライブストーン	1250ppm	10	(2.5)	—	—	—	—	22ℓ
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	mg	ppm	mg	ppm	mg
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

(東邦チタニウム株式会社調べ)

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 6

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)。

二日酔いにはむかえ酒を飲むとよい

酒を多量に飲むと酒に含まれているアルコールが脳の働きをまひさせ、アセトアルデヒドが刺激を与えて、吐き気や頭痛を起こす原因となる。そして酒をたくさん飲んだ翌日になると、血液に吸収されたアルコールの濃度はうすくなるがアセトアルデヒドはそれほど減少せず、これが気分を悪くする原因となる。こうしたときによくむかえ酒を飲む人がいるが、むかえ酒を飲むとアルコールが補給されるために一時的には気分がよくなるが、もちろん身体にはあまりよくない。



酒を飲んで青くなる人は酒に強い

酒を飲むと赤くなる人と青くなる人があ。酒を飲んで赤くなるのは交感神経の緊張状態がとけて皮下の血管が拡張するためである。また一方、副交感神経の緊張がとけない人は、内臓血管が拡張してその方に血液が流れるために赤くならないのである。しかし顔の赤くなる人も酒量がある程度を越えると青ざめてくる。いいかえれば、いずれにしても顔が青ざめて来る場合はかなりの酒を飲んだときで、このような飲み方をするのは健康上よくない。



酒を飲み過ぎると胃潰瘍になる

胃潰瘍の原因にはいろいろあるが、精神的な負担が原因となる場合がかなりある。したがって、やけになり酒を飲み過ぎるようなときには、酒そのものの影響だけでなく、精神的負担によるストレスもかなり関係するようである。したがって単に酒を飲み過ぎたからといって必ずしも胃潰瘍になるとはいえない。



知っておきたい「からだ」の話 6

舌だけでは味わえない食べ物のおいしさ

医事ライター
桜井 幸雄

いよいよ味覚の秋がやってきた。食べ物がおいしい季節である。とくに、グルメ・ブームが盛り上がる昨今のこと、「レストランガイド」などを片手に、おいしいもの巡りを計画している人も多いのではないだろうか。

現在のように食べ歩きファンが増えた理由は、「おいしいものを食べる」ことが人間にとって最大の幸せのひとつであるからに他ならない。「味」とは、それほど重要なものである。

この「おいしいものを味わう」大切な器官が、いわずと知れた舌。ところが、この舌の働きについて、つい最近までわからないことや誤解が多かった。たとえば、「味を知覚するのは舌である」というのも大いなる誤解のひとつ。舌では感じるできない味が、実際にはある。それは、特殊な味ではなく、日常的によく口にするもの……。

いったい何だと思えます。実は、辛さと渋さだというから驚き。

これらは、いずれも舌ではなく、口の中の粘膜で“味わう”ことが生理学の研究でわかっている。粘膜で“味わう”とは、妙な言い方だ。実際、それは「舌で味わう」のとはちょっと違ったものらしい。

わかりやすく言うと、辛さや渋さは、ある種の成分が粘膜を刺激するだけ。それを脳が“味”と思い込んでいるのである。たとえば、カレーの辛さは、カイブサイチンという物質が粘膜を刺激することによって生じる“味”だ。

味蕾はどんな味にも反応する

唐辛子の辛さも同様。赤唐辛子を1本クツの中に入れておくと、冬でも足がポカポカ暖まることをご存じの方もいだろう。あれは、赤唐辛子が足の皮膚に刺激を与えるために起きる現象。同様の刺激が口内の粘膜に与えられると「辛い！」と思うわけだから、人間の脳も案外アテにならない。

ただ、「頭をたたかれるような」とか、「口の中がヒリヒリする」といった辛さの表現もあり、それらは、

舌ではなく、粘膜で辛さを味わっていることをよく表わしている。人間は、経験的に「辛さ」と「渋さ」は舌と無関係であることを知っていたのだろう。

舌で感じられるのは、この2つ以外の味。つまり、「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」の4種類である。舌の表面には、小さな花のつぼみのような形をした「味蕾(みらい)」がいくつも並び、その先端にある穴に4種類の味の成分が入り込むと、脳が「味」を感じる仕組みになっている。

味蕾には、甘さを感じるもの。苦さを感じるものといった種類があり、舌の場所によって感じる味が異なる、というのがつい最近までの常識。しかし、これも誤りであったことがわかった。正しくは、「味蕾はみな同じで、どんな味にも反応する」そうだ。薬は舌の奥に落とすと「苦さを感じない」というのは、まちがいであったわけである。

人によって違う「うまみ」

なお、一説によると、「うまみ」というのは、甘味9%、酸味63%、塩味24%、苦味4%で合成された味とか。興味を引く説だが、「うまみ」とは、本来1人ひとりで感じ方が異なるもの、それに食欲の程度によっても左右されるから、この説、鵜呑みにはできない。

とくに、食欲のわく秋は、この“うまみ基準”から多少はずれても、「おいしい」と感じられるはずである。秋は、それほど食が進む季節。とはいっても、健康のことを考えると、おいしい料理もほどほどにしておきたい。

天高く、馬肥ゆる……と、食べて太ることを奨励したのは、冷房なんて便利なものがなかった昔の話。当時の日本人は、夏の間、食欲が落ちてゲツソリとやせてしまった。そのままでは厳しい冬を越せないから、秋に食べることをすすめたのである。

冷房が普及し、夏やせもめっきり減った現代、昔の習慣をそのままとり入れると、成人病の危険を増やすだけである。



寒中の水は薬

寒中の水、なかでも寒に入ってから9日目に汲んだ水を「寒九の水」といい、これを飲むと身体によいということが昔からいわれている。そのため昔は寒中の水を貯えたり、寒になると好んで生水を飲むようにした。寒中の水は夏の水のように細菌が多く含まれていないから、生水を飲んで伝染病にかかるようなことはないが、寒中の水がとくに薬となるともいえない。ただ寒中は寒いので、私たちは水をあまり飲まなくなる。そうすると健康によくないところから、水を飲むことを奨励するためにこのようなことをいったのであろう。同じようなことわざに「寒中の水を飲めば風邪をひかない」「寒に入って9日目に汲んだ水は服薬によい」「寒中の冷水を飲むと声をよくする」などがある。

風邪は万病のもと

風邪をひいても普通はせいぜい2、3日も寝れば治る。軽い場合には咳が出るくらいで、寝ないで出勤することもできる。しかし風邪を軽く見ることは禁物。風邪で身体が弱り、他の病気にかかって取り返しのつかないような事態になることもあるから用心しなければならない。元来風邪は医者専門用語ではない。いわゆる風邪といわれている中には気管支炎、咽喉炎、流行性感冒その他が含まれている。これらのうちビールスによる流行性感冒はとくに伝染しやすいから注意する必要がある。



やけど 火傷をしたら醤油や味噌を塗れ

醤油や味噌は日本の家庭にはたいがいあるから、これらが火傷に効くというなら大変都合がよい。このことわざはかなり古くから広く言われている。火傷をしたさい、醤油や味噌を塗ると、塩気があるため、多少殺菌作用を生ずる。これが化膿を防ぐうえで役立つ。また雑菌がつくのも防ぐことができると思われて、このようなことがいわれだしたのである。しかし、この程度の塩分では殺菌には役立たないし、かえって塩は刺激が強く、組織をいためることもある。火傷の程度によって手当のしかたはちがってくるから、このようなことをするとかえって悪化するおそれがある。まず清水で冷やし、ひどい火傷のさいには即刻、医師の診断を受けたほうがよい。

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。仕上げはゴクッとビタミンC。

タケダ食品 855Ee・33・05・01

サウナ協会だより

11月度例会開催

関西サウナ協会

関西サウナ協会の11月度例会と忘年会は、12月2日(火)午後3時より、ニュージャパン観光(株)の割烹日本本店3F宴会場(芯木亭)で開催された。総勢20名が出席したが、この日中野会長は体調不良のため欠席された。

議題はサウナ祭の経過と反省、それに年末年始の料金設定や最近の情勢についての情報交換が行われた。

サウナ祭の反省を来年度に生かすべく討議



例会後、午後5時より指協会の方々も参加して忘年会がはじまった。今年の憂さ晴らしをする人、普段できない情報交換をする人、肝胆相照らして大いに盛り上がり、最後に全員で「同期の桜」を合唱して締めくくった。

ワキアイの忘年会



師走、火災にご用心

神戸サウナ

去る12月1日全国火災予防運動に因んで、神戸サウナにおいては、自衛消防隊の訓練を兼ねて、消火演習をおこないました。今年三月に骨とう品収集の趣味から米田社長が入手した、昭和の初期に使っていた手押し式ポンプを出動し、その当時の古い消防団着を着た同サウナ社員が、かけ声いさまし

く「よいしょ!よいしょ!」とホースより水を噴き出して訓練を行いました。生田消防署員もかけつけて、訓練の指導を受けました。クラシックな手押し式ポンプはあまり残っていないと思いますが、これは貴重品ですなあ!と写真機のシャッターをしきりに押していました。



師走の防火訓練ガンバリマス!

施設の子供達とお餅つき

神戸サウナ

師走の年中行事として、今年も神戸サウナの店頭にて、親善お餅つきをしました。神戸真生塾の子供達と一緒にサウナの従業員がハッピー姿よろしくお

新規加盟店

〈北海道サウナ協会〉

サウナセントラル (代表・松原勇雄氏) 北見市北3条西2丁目 ☎0157(23)2035

餅つき。餡ころ餅、きな粉餅、大根おろし餅等を、木臼、杵づきの手作業にてまるめます。ご通行の皆さんにさしあげ、子供達も食べて、「今年のお餅は特別においしいな」と自分で納得したり、笑ったり喜んだり楽しい一日を過ごしました。

61年度総会開催

大分県サウナ協会

11月20日大分県支部は昭和61年度総会を開催した。

金馬会長以下全員出席し、昨年度の事業経過報告、決算報告の承認をした。

次いで今年度の事業計画を審議して次のとおり決定した。

- 1. 会員の拡大を図る
2. 宣伝広告を積極的に推進しサウナ人口の拡大を図る
3. 上級機関の総会に積極的に参加し内容の充実を図る
4. 経営の効率化を図る

以上を決定した。この中で2号議案の

宣伝広告の中では県連支部で推進するほか、特に本部に要請して検討していただくことを決めました。それは、

- (1) 電照広告用の原板を作製してもらいたい。文字だけでなく、サウナの室内も写してトルコとの違いを見てもらい全体的な理解を図ること(健康についても)
(2) キャッシュカードを作製したらどうか考えていただきたい
(3) トレーナー教育をさらにやってほしい

以上本部にお願いするが、県支部段階においても厳しい現状を打開するため。

● サウナ人口の拡大のため施策を積極的に推進することを確認した。

出席者=金馬会長・寺岡副会長・田中専務理事・高平監事・松井事務局長・秋月顧問

日本のサラリーマンの健康に関する意識調査

慶応大学ビジネススクール・日本生命共同調査

このたび慶応大学大学院経営管理研究科より上記の資料をご提供いただきましたのでサウナ紙に連載させていただきます。

アンケート実施の概要

- 対象: 首都圏と関西圏に在住のサラリーマン各500名 計1,000名
アンケート作成: 慶応大学ビジネススクール 藤枝研究室加藤賢二が、医療保障市場に関する研究の一環として作成
アンケート実施: 日本生命のオフィス専門のセールスレディー「リーブ」によりアンケート持参、留置、回収。実施期間はS61年8月
アンケート回収: 有効回収サンプル 首都圏197、関西圏275、計472 (有効回収率47.2%)

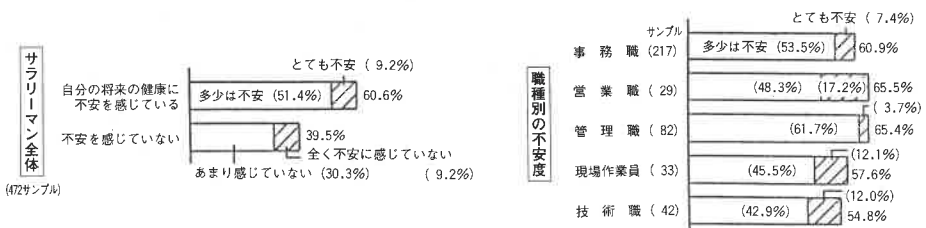
(※尚、このアンケートはOLも対象に実施致しましたが、有効回収サンプルが56と少なかつたため、サラリーマン男性とは別に集計しました。従って、OLの結果につきましてはサラリーマン男性との比較で分析するにとどめました。)

1. 健康に不安を感じているのは全体の6割強。管理職・営業職ほど不安が強い!

まず、自分の将来の健康に対する不安についてたずねたところ、全体の6割強(「多少は不安に思っている」51.4%、「とても不安に思っている」9.2%、計60.6%)が不安を感じていると答えています。

これを職種別にみると、事務職(60.9%)、技術職(54.8%)、現場作業員(57.6%)と比べて、管理職(65.4%)、営業職(65.5%)のサラリーマンの方が、自分の将来の健康に対してより強く不安を感じています。管理職・営業職とも他の人(部下や顧客など)に対する気づかひが他の職種よりも多いという点で共通しており、こういった「気苦労(精神的ストレス)」が自分の健康に対する不安となって表われているのでしょうか。

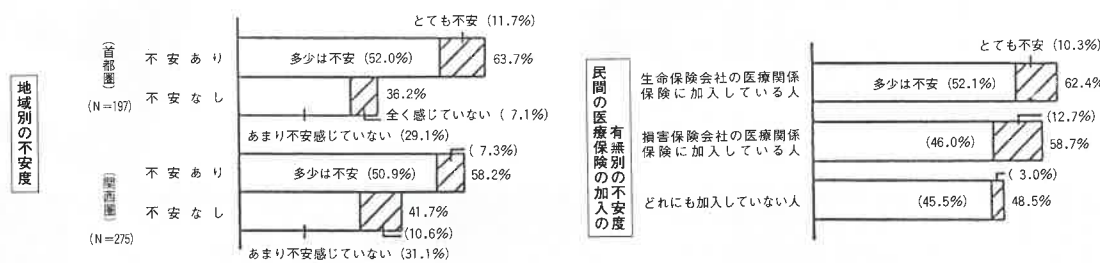
特に営業職については、「とても不安に思っている」と考えている人が17.2%と断然多く、ハードな仕事内容がうかがわれます。



また、地域別にみても、首都圏のサラリーマンの方が関西圏のサラリーマンより、自分の将来の健康に対する不安が高くなっています。これは主として通勤距離の差によるものなのでしょうか。それとも、首都圏のサラリーマンの方が将来に悲観的で、関西のサラリーマンは楽天的なのでしょうか?

さらに、将来の健康に対する不安感を、医療関係の民間保険に加入しているかどうかで比較してみた場合、医療関係の保険に加入している人程不安感が強く(62.4%)、未加入の人程不安感が低く(48.5%)となっております。

これは、健康に対する不安が強いから保険に加入するのか、あるいは逆に保険に加入しても、不安感は消えないのか(保険に加入したから不安感が高まった?) 断定できませんが、いずれにしろ保険の加入の有無と不安感に何らかの相関があることを示唆しています。



サウナの御繁栄は ゆったりムードから




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. ジャクラン商事 〒130 東京都墨田区緑 1-2-13 ☎03-635-1321



日本サウナ協会

SAUNA

12月

/126号

発行所 日本サウナ協会教育広報部会
 ☎ 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》 1月 1700年余の歴史を持つお屠蘇

●屠蘇(とそ)

山椒(さんしょう)、防風(ぼうふう)、肉桂(にっけい)、白朮(びやくじゅつ)、桔梗(ききょう)などを調合した漢方薬を紅絹(もみ)の三角形の袋に入れ、酒またはみりんに浸してつくる迎春の酒。元旦に飲めば1年の邪気が払え、延命がかなうというこの俗信が中国から伝来したのが9世紀、平安の嵯峨天皇の弘仁2年(811年)から宮中の行事にとり入れられた、というのです。何と1200年になんなんとする歴史を秘めているのです。本家の中国ではさらに古く、6世紀の梁の刑楚歳時記に、

「正月一日、是三元之日也、長幼以次拜賀、進屠蘇酒……」という記録があり、処方さ



らに逆のぼり魏(220~256年)の外科医華佗によるという説もあり、これを真とするなら1700年余の歴史ということになります。諸葛孔明や竹林の七賢人など、大昔の人と同じ味を口にすると思えば薬くさいお屠蘇の味わいもなかなか

感慨深いものです。

●正月のマツ

暖房の普及で冬でもいけ花の保ちが悪い昨今ですが、正月のマツはみごとに長寿です。毎日水盤の水を替えればゆうに1月一杯は保ち、根じめのナンテンをスイセンに替え、キクに替えてもまだマツの緑はあおあおと新鮮さを失いません。1本3,400円はしますが結果的にはいちばん経済的な花材かも知れません。

●和服の手入れ

初詣で、年始、新年会、成人式、初釜……正月はきもの姿の女性が目立って多い月。和服は洋服と違って手まめな手入れが美しさを保つポイントです。脱衣後は長い和服用のハンガー(えもん掛け)にかけます。洋服用のハンガーではそで付けの縫い目が乱れる

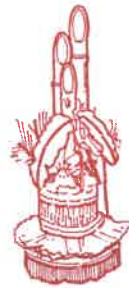


からです。小1時間置いて湿り気が抜けたら、まずすそまわりをピロッド布で拭いてホコリを払い、次に皮脂のつきやすいえりやそで口と汚れやすいすそをベンジンで拭きます。白いタオルを4つたたみした上にきもの表をあてるように置き、裏からベンジンをたっぷりとしみこませたタンポ

ンでたたくのです。よこれをタオルに移したらしみができないように周囲にベンジンをスプレーしてほかしておきます。食べこぼしのしみもこの方法でとれます。ふたたびえもんかけにかけてよく乾かしてからたたみましょう。

●松の内

元日から松飾りをはずす日までの期間を“松の内”とか“注連(しめ)の内”といい、この期間は正月気分というのが古くからの風習です。人に会えば「おめでとう」と挨拶をし、手紙や葉書も書き出しは



年頭の祝辞でよく、贈りものの上書きも御年賀で通用します。反対に弔事は遠慮するのがわかまえて、法事はくり上げて年末にすませ、葬儀はとりあえず密葬にして、松が

とれてから本葬を行うといった気配りをします。なお、関西で“注連の内”と呼ぶところが多いのは、大昔は門松を立てる風習がなく注連縄だけだった名残りだとか。門松に松竹梅を使うようになったのは鎌倉時代以降のことです。

●おせち料理の残り物

おせち料理の残りものは目先を変えて整理するのが腕前。にらみ鯛はざっと洗ってコゲと塩を落として適当に切り、焼き豆腐とネギを入れてしょうゆ仕立ての小ナベにする。格別の味わいです。1本買いのハム、ソーセージ類の残りは玉ねぎ、じゃがいもを加え煮ものの残りのにんじんも一緒にしてポトフにすると子どもたちが喜びます。大ぶりの固まりのハムやソーセージのナベなどはふだんお目にかかれなないので残りものとは思えない新鮮な印象を与えるようです。酢の物のコハダやタコや紅白なますは汁気をしぼって、レタスやハムや玉ねぎの薄切りとまぜてサラダ油であえると豪華なマリネに変身。これも残りものとは思えないおいしさです。

《味覚歳時記》

コタツ名画劇場と冷たい蜜柑

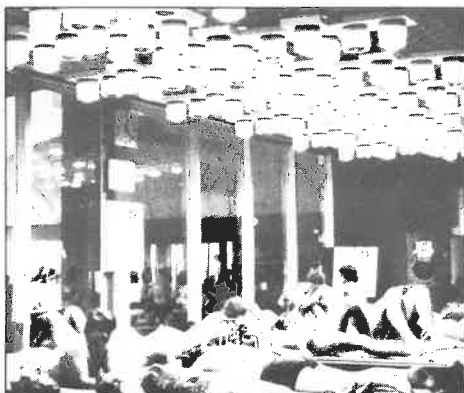


お正月休みを海外で過ごすひとたちも多いようです。一方で寝正月というひとたちもけっこう多数派です。寝正月といえば炬燵。そして、うたた寝はもちろん、食事から遊びまで、終日炬燵にいたりびたり、というもお正月休みらしくていいものです。いまはそれなりの準備をしてからニューイヤーコタツライフにはいれば、へたなパック旅行に参加するよりもずっとクオリティーの高い休暇を過ごすことができますから。たとえば、レンタルのビデオやディスクで【コタツ名画劇場】なんかもいいですね。そして休憩時間には冷たい蜜柑……こんなときの蜜柑は想像しただけでもオイシイです。私たちがこうして食べる蜜柑は60年度は1世帯当たり年間35.5kg、56年度は47.5kg(総理府家計調査による)と、減る傾向にあるのだそうです。蜜柑農家は生産調整に苦労があるようです。私たちは蜜柑を減らした代わりにもしかして何か加工食品でも……自然の恵みが一番おいしいのです。

JANUARY 1987

1日 元日、年賀、初詣	11日 鏡開き、蔵開き
2日 初荷、初夢、書初め、皇居一般参賀	15日 成人の日、小正月
5日 官庁御用始め	20日 大寒
初水天宮	24日 初地蔵
6日 小寒、消防出初式	25日 初天神
7日 七草	27日 国旗制定記念日
8日 学校始業、初薬師	28日 初不動

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

ソラリーン

〈ソラリーン〉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できます。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