



SAUNA

8月 / 122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!!

サウナ祭を全員で盛り上げよう 日本サウナ協会理事会開く



特賞景品

24型・シティサイクル

パルリノシティ 240

●フレーム/デュアルルーフトタイプ●ハンドル/アップ、ステンレス、クランプ軽合金ステンレスシステム●タイヤ/24×1.75●リム/ステンレス●チェーンケース/全ケース●ランプ/カラーセミブロック●カゴ/メッシュ●セフティ錠、ベル付



▲理事会の冒頭にあいさつする 中野会長



▲日本サウナ協会理事会風景

日本サウナ協会の8月度定例常務理事会と理事会は、7月29日(火)、ニュージャパン観光(株)の割烹日本宗右衛門町店5階会議室で開催された。常務理事会は正午から午後2時まで中野会長以下、副島、辻野、橘田、坂本、柴田の各氏が出席。理事会は前記メンバーに加え、2時から5時まで津村、山田両副会長、大倉監査、佐藤、小巻、石川、高橋(幸)、小柴、後藤、森川、土肥、本田、高野、坂東各氏の計21名が出席。

議題はいずれも1.サウナ祭に関する件、2.健康サウナ愛好会に関する件、3.昭和62年度総会開催地広島への件、4.日本エアロビクスセンター体験クリニック実施の件について討議された。

まず、第7回全国サウナ祭については、実施期間を10月1日(水)～10月31日(金)とし、期間中お店に来られたお客様全員に、その場で当たるクジを引いていただく形式に統一することを決定した。

参加費用については、1口26,000円で抽せん券1,201枚(はずれ券1,000枚、当たり券1枚、白紙券200枚・白紙券は各店で別に景品を出す場合に使用)、抽せん箱(22.5×22.5×22.5cm)1箱、ポスターB2判(カラー)4枚と景品をワンセットとする。なお特賞景品は24インチ型自転車(芦田パルリノシティ)とすることに決まった。

ポスターについては原案が4点出されたが、雰囲気を感じさせるお祭り風景のものに決定した。その他PRに関しては、のぼり、横断幕、ワッペン、ハッピー、Tシャツ等を別注品として準備している(地域によりTV、ラジオ、新聞他媒体使用)。

サウナ祭は、謝恩の意を含め、来店頻度の向上と新規顧客の開拓を図る絶好の機会であり、また業界の連帯意識と結束を高めるチャンスでもある。日本サウナ協会では8月25日までに、各県協会へふるって参加申し込みをしていただくよう希望している。

次に健康サウナ愛好会の件については7月10日現在の申込数が合計264口で、目標とした300口には満たない。諸経費を入れると最低でも330口程度必要なので、理事者の方々には最低2口を購入していただくよう再度お願いすること決定した。

また神奈川県への加盟については、購入希望者が出れば、その加盟店を追刷りして、チケットにはさみ込むことにした。

3番目の議題、昭和62年度総会開催地の件に関しては、総会にて発表したとおり、広島県(宮島)にて開催することが決定した。

最後に日本エアロビクスセンター体験クリニック実施の件に関しては、クリニックの人員が1日6人しか診断できないため9月9日(火)～11日(木)、9月16日(火)～18日(木)、9月24日(水)～26日(金)の3回に分けて実施することが決定した。(詳細は2ページ掲載参照)

「サウナ祭」のお問い合わせは下記の各協会へ

北海道ブロック	北海道サウナ協会	☎011(241)8114
東北ブロック	東北サウナ協会	☎022(227)6461
関東ブロック	東京都サウナ協会	☎03(374)4784
	神奈川県サウナ協会	☎045(461)0223
中部ブロック	愛知県サウナ協会	☎052(322)4521
	新潟県サウナ協会	☎0252(43)5839
	三重県サウナ協会	☎0596(24)2121
西部ブロック	京滋サウナ協会	☎075(801)1521
	関西サウナ協会	☎06(211)0463
	兵庫県サウナ協会	☎078(331)9107
	広島県サウナ協会	☎082(243)0227
九州ブロック	四国サウナ協会	☎0878(33)1234
	山口県サウナ協会	☎0834(21)5113
	九州サウナ協会	☎093(531)0087
	大分県サウナ協会	☎0975(32)8238
	長崎県サウナ協会	☎0958(24)2058
	宮崎県サウナ協会	☎0985(23)1111
	鹿児島県サウナ協会	☎0992(68)5555
沖縄県サウナ協会	☎0988(68)3135	

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 —

- 日本エアロビクスセンター「体験クリニック」……………2
- 新店舗情報、知っておきたい「からだ」の話……………3
- 新入会員を訪ねて、快汗ルポ……………4
- サウナ協会だより、サウナ・インフォメーション……………5
- 新・暮らしの百科、味覚歳時記……………6

For Beautiful Human Life
Kanebo



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たてる
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。



ナインオ'clock 7品セット

心にゆとりを割る、ライトな香りナインオ'clock



▲日本エアロビクスセンターの屋内総合トレーニング場

予防医学として体系化した

日本エアロビクス「クリニック」センターの

日本エアロビクスセンターのクリニックシステムは「従来の漠然とした体力づくりから、年齢別、体力別に正しい理論と実行法を身につけたトータルな体力づくり」を志向するもので、これはとりも直さず、治療医学と運動という両面を予防医学として体系化したクーパー理論に基づく。プログラムは、①健康医学的検査・診断・指導、②体力診断・運動処方、③栄養診断・食事処方、④生活習慣およびストレスコントロール指導、の4部門に大別される。

①の検査は、成人病疾患をチェックする身体検査に加え、通常時では発見されにくい潜在的疾患や予防体力度をトレッドミルで検査する心臓負荷テストと、水中体重計によって血管壁を圧迫する原因となる体脂肪検査を行うの

が大きな特徴。

②の診断処方、単なる体力測定だけではなく、たとえば風邪をひきやすいとか低血圧であるなどの健康事情と、イライラしやすい、仕事への意欲が湧かないなどの精神面での欲求事情など心理テストも加味したものだ。

③の栄養指導は、健康・体力の向上効果を最大限に高めるための栄養コントロールプラン。ザ・エアロビクスセンターの栄養学者であるジョージア・コスタス氏が開発したPEP方式を採用している。

①②③で得た診断・処方を遂行させ、より完全なものにするための重要なノウハウである、と自負するのが、④の生活習慣の指導である。禁煙・節酒を含む生活習慣の改善やストレスをコントロールするマネジメントを提供している。

以上の結果は、すべて個人のオーダーメイドの総合処方箋として作成され、1冊の健康ブックレットで受診者に手渡される。それと同時に、これらのデータはコンピュータに入力され、継続的に管理・指導される仕組み。

施設概要

- 所在地 千葉県長生郡長柄町 上野521-4
- オープン 昭和60年4月11日
- 建築面積 5213㎡
- 延床面積 1万3825㎡(1~4F)
- 従業員数 53人(クリニック25人、アクティビティ28人)

▼クリニックの内容

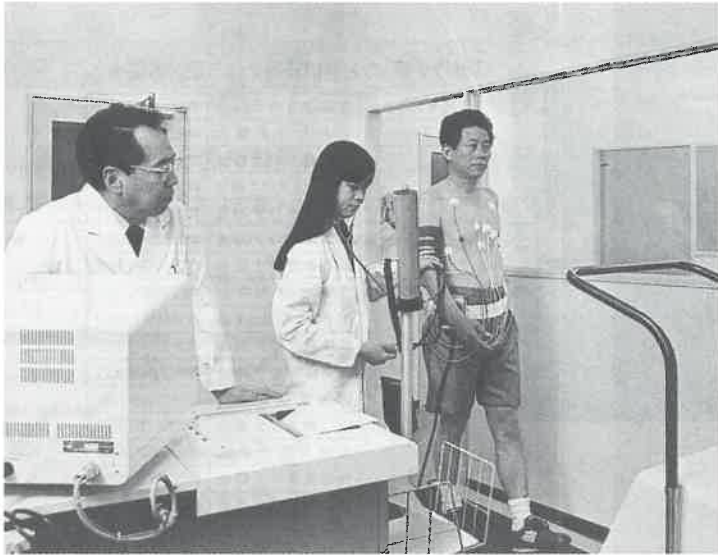
健診項目	検査・診断の内容
問診	医科、生活習慣、ストレス管理、など約150項目
身体計測	身長、体重、体温、パスト、ウエスト、手首の測定
体内組成検査	水中体重計、皮脂厚計測により体脂肪率、理想体重算出
眼科検査	眼底写真、両眼圧測定、視力
聴力検査	両側オーディオグラム
肺機能	フローボリュームカーブ
胸部X線	2方向直接撮影
胃腸X線	食道、胃、十二指腸撮影
腹部超音波	胆嚢検査を主に肝臓、腎臓など腹部臓器スクリーニング
安静時心電図	標準12誘導
安静時血圧	両側、坐位・臥位・立位
血液学	白血球数、赤血球数、ヘモグロビンなど8項目
血液像	白血球像、赤血球像
赤沈	1時間値
生化学検査	肝機能、腎機能、脂質代謝機能など27項目
糖負荷	75g糖負荷テスト及び、ヘモグロビンA1c
免疫血清	RA、CRP、血液型、CEA、αFPガンママーカータッチェック 他
尿検査	一般尿検査、尿沈査、負荷尿糖
運動負荷テスト	トレッドミルによる多段階最大負荷テスト(Balke法)標準12誘導にフランク誘導を加えた、15誘導モニター運動時血圧測定・心疾患チェック エアロビクスパワー(心肺持久力)の測定
筋力女性テスト	全身主要筋力測定(左右の脚伸縮と屈曲力、腕筋力、下半身筋力、柔軟性、他)
医科診察	病歴の確認、頭から足先までの視診、聴診、打診、総合診察
運動処方	その人の体力・健康度に最適な運動(種類、運動量、他)を処方し心拍数、血圧、体調などのチェック法と共に安全で効果的に健康増進を行う方法を指導
栄養指導	摂取エネルギー、栄養素バランスなどを評価の上、肥満度やライフスタイルにマッチした栄養処方を指導
ストレス管理指導	自分の性格とストレスレベルを知り、人間関係を良くしてストレスからの脱出、改善をはかる各種の手法を指導
総合指導	病気や異常の有無は勿論、健康のレベルや病気の危険予知、そして、優れた健康度を得るための健康生活(生活習慣)全般にわたる指導



▲聴力検査



▲総合指導ブックレット



▲トレッドミルを利用した負荷心電測定(15チャンネル)

▼エアロビクスセンターの施設

施設種目	概要
宿泊	コテージ4人・8人用 自然のなかの独立家屋
屋内	総合トレーニングルーム 各種システム機器設置
	エアロビクスシステムプール 温水プール(6コース)
	特別トレーニング室 エアロビクスダンス、他
ヘルス・サウナ	西ドイツ健康サウナ
屋外	総合トレーニングコース 400mトラック、スーパーサーキット
	ウォーキング・ジョギングコース フィンネンバーン使用
	サイクリングコース 3.2km~10kmコース
	テニスコート 全天候型コート
	研修会館 240名収容 大ホール
施設	セミナールーム シアター方式で100名収容 各装置付
	カンファレンスルーム2室 教室方式で28名収容
	ラク・レマンプール 夏季シーズンのみ

「体験クリニック」参加者募集中

ただいま、日本エアロビクスセンターでは、日本サウナ協会会員の皆様に割安(16万円のところ10万円)でクリニックをお受けいただく「体験クリニック」の募集をいたしております。下記の要項をご高覧のうえ、ふるってご参加下さい。

●スケジュール

第1日	●午後4時までにお入り下さい。
	夕食(料金) 3,500 宿泊 6,000
第2日	クリニック 100,000
	昼食 2,000
	夕食 3,500
	宿泊 6,000
Aコース ￥121,000	
第3日	Bコース(ゴルフコース)
	ゴルフパック 19,200 (朝食付税込)
	キャディーフィー 2,200
	昼食 3,000
TOTAL ￥145,400 (税・サービス別)	
第3日	Cコース(エアロビクスコース)
	エアロビクスセンター 3,000
	入場料
	朝食 1,200 昼食 3,000
TOTAL ￥128,200 (税・サービス別)	

- エアロビクスセンター入場料にはテニスコートの使用料金(お1人2時間1,000円)は含まれません。
- プール使用者は事前に水着とスイミングキャップを用意して下さい。
(※水着とスイミングキャップのレンタルあり)
- 上記の料金には交通費は含まれません。現地集合、現地解散といたします。

●日程(ご希望の日程をお選び下さい)

- 1班……9月9日(火)~11日(木)
- 2班……9月16日(火)~18日(木)
- 3班……9月24日(水)~26日(金)

●コース(ご希望のコースをお選び下さい)

- Aコース…￥121,000(クリニックだけのコース)
- Bコース…￥145,400(Aコース+ゴルフ)
- Cコース…￥128,000(Aコース+エアロビクス)

●定員

各班6名(定員になり次第締め切ります)

●締め切り

9月1日(月) (※締め切り後の取り消しにつきましては、1万円のキャンセル料を頂戴いたします。)

●お申し込み

下欄の参加申込書に必要事項をご記入の上、申込金10,000円を添えて下記へお申込み下さい。
〒542 大阪市南区道頓堀2丁目4番6号 三光ビル4F
電話06(211)0463 日本サウナ協会 児玉まで

日本エアロビクスセンター「体験クリニック」

申 込 書		申込日：昭和61年 月 日	
氏(フリガナ)名	〒	生年月日	性別 男・女
住 所		(TEL)	
職 業	(会社名)	(TEL)	
希望する日程 (ご希望に○印を願います)	<input type="checkbox"/> 1班(9/9・10・11)	<input type="checkbox"/> 2班(9/16・17・18)	<input type="checkbox"/> 3班(9/24・25・26)
希望するコース (ご希望に○印を願います)	<input type="checkbox"/> Aコース	<input type="checkbox"/> Bコース	<input type="checkbox"/> Cコース
その他連絡事項			

新店舗情報

加古川に郊外型サウナをオープン

大和観光(株)



▲いたれりつくせりの「健康ひろば加古川」

郊外型ヘルスランドの開業が相次ぐ昨今、大和観光(株)(米田一也社長)が9月13日(土)に『健康ひろば加古川』(兵庫県加古川市平岡町一色老丁田105)を年中無休、24時間営業でオープンする。加古川市は、明石、姫路に隣接した関西地区のベッドタウンとして人口増加した市場であり、人口の割にレジャー施設が少ないため、明姫幹線沿いに立地する同施設に期待が高まっている。敷地面積6000坪(600台収容大駐車場)建物延床面積1300坪(二階建)におよぶスペースに、多種類の風呂をはじめファミリーが楽しめる施設が盛りだくさん。フロントでゆかた・バスタオルセットを受け取り(ロッカー数・男子600人分・女子600人分)広い浴場に入ると、遠赤外線サウナ、ラドンミストサウナ、パイラバス、超音波風呂などバラエティ豊富。売り物の漢方風呂は『励明薬湯』を採用。露天には子供用すべり台風呂と別荘温泉、さらに日焼けコーナー

まで完備。お風呂の後は、一階の大広間、和室、小広間(400人収容)で食事、カラオケを満喫。ちびっ子には、テレビゲームがそろった『子供ひろば』を設置。また、バラエティショップでは、日本中の温泉の花や、自然食品、健康食品、果物からアイスクリームまで販売。二階には喫茶、レストランをはじめ映画コーナー、オールクライニンググイスのレストルーム、マッサージルームなど、ゆったり、のんびり楽しめる施設を完備。ご老人にはゲートボール場を開放するなど、まさにいたれりつくせり。ファミリー、お年寄りはもとより、会社の宴会までご利用いただける施設として、同店は1日2,000人の来店を期待している。大和観光(株)は、将来同敷地にレジャープールや、外食産業、テナントなどを誘致して、コミュニティひろばとして拡張を目論んでいる。

知っておきたい「からだ」の話 2

“塩分過剰、タンパク質不足”で増えている日本人の「ボケ」

医事ライター
桜井 幸雄

「グルメ」「美食」がブームとなって久しい。“うまいもの店”のガイドブックを手に、今日はフランス料理明日は中国料理と、サラリーマン、OL諸士が食べ歩く様子は、まさに豊かな国日本の象徴だろう。

とはいえ、日本人が美味探求に走るのには「たまにはごちそうを」の機会が少なく、それもほとんど夕食に限られている。朝食はトースト1枚か何も食べない。昼食は、お決まりのラーメンかカツ丼。これが、サラリーマンに多くみられる食生活の実態である。そこには、「豊かな国」のおもかげは、みじんも見られない。それどころか、健康の面から言えば、貧しい限りだ。

バランスの良い食事を

“貧しい食生活”から抜け出すためにはどうしたらよいか。グルメに徹するならば、三食ともごちそうを食べる、というのではない。それでは、かえって体を悪くする。現に、美食の国フランスは、世界でも最も成人病の多い国という、もうひとつの顔を持つ。

働き盛りのサラリーマンは、美食に徹するのではなく、バランスのよい食事をとるべきである。ところが、日本人の食生活は、塩分過剰でタンパク質不足のアンバランス状態が続いている。

塩は、人体に不可欠の物質だ。しかし、その必要量は驚くほど少なく、一日約0.5gで十分。インスタントラーメンひとつで完全にまかなえ、しかもおつりがくる量だ。つまり、ことさら塩辛い物を食べなくても、人体に必要な塩分は摂取できることになる。

が、現実はどうか。みそ汁、しょう油、漬物、ハム、チーズ……塩分を多く含む食品を食べる結果、日本人の塩の平均摂取量は一日13gにも及んでいる。

厚生省が示している塩分摂取量の許容範囲は、1日10g以下。これを見ても、日本人がいかに塩をとりすぎているかがわかるだろう。

塩分をとりすぎると、血圧が上がる。が、それだけ

ならまだよい。塩分のとりすぎの上に、タンパク質が不足しているから、ことはやっかいなのだ。

二重の誤り

というのも、タンパク質が不足すると、血管内にコレステロールがたまり、血管が本来のしなやかさを失って動脈硬化を起こしやすくなるから。タンパク質に含まれるある種のアミノ酸は、血管内にこびりついたコレステロールを胆汁と結びつけて排出させる働きがある。また、別のアミノ酸は、血管をしなやかにするよう作用。さらに、脳に入って交感神経を押さえ、血圧を下げてくれるのも、タンパク質に含まれるアミノ酸の働きである。

つまり、たとえ塩分のとりすぎで血圧が上がっても、タンパク質をとってれば、脳卒中に代表される血管の病気はかなりの範囲で予防できるというわけだ。

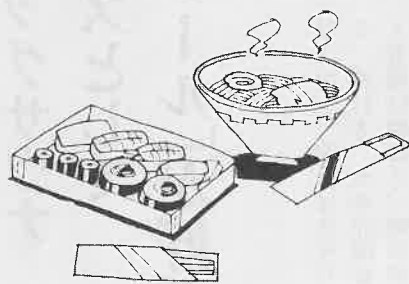
しかし、現実には塩分過剰でタンパク質不足という二重の誤りを犯している状態。これでは、日本人の血管はボロボロになっていく一方だ。

現在、治療法の進歩で、脳卒中の死亡率は低下している。が、その代わりに脳の血管がじわじわ詰まって起こる「ボケ」が急増。死より怖い病気として恐れられている。

塩分過剰、タンパク質不足は、将来「ボケ」を引き起こす。そう考えたら、今すぐ食生活を改めたいと思うだろう。

動脈硬化を防ぐタンパク質は、魚介類やトリ肉、牛乳、そして米などに多く含まれている。これらの食品を努めてとるようにし、塩分は控えめに。それが、体と頭脳の健康を保つ第一歩だ。

その上で、なるべく多くの食品をとるよう心がけることが大切。厚生省の指導にもあるように、一日30種以上の食品をとればよいことではない。朝食抜きで、昼は毎日ラーメンでは、将来の不安が増すばかりである。



ことわざにみる
健康ノウハウ
2

成蹊大学名誉教授
大後 美保

〈だいき・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)。

コーヒーは毒である

コーヒーは毒だといって、中年を過ぎた人でコーヒーをなるべく飲まないようにしている人がかなりいる。コーヒーの成分は大部分が水で、それにわずかなニコチン酸、タンパク質、脂質、カルシウム、リンなどが含まれており栄養価はほとんどない。しかしカフェインが含まれているために血管、とくに脳の血管が拡張し、これが中枢神経を刺激する。この興奮作用が疲れた神経をいやすうえに効果があるのだ。したがってとくに頭を使う仕事をする人にとって一杯のコーヒーは気分を転換し能率をあげるうえに役に立つ。しかし、カフェインは0.5~1.5gとると中毒して眠れなくなり、また血管を拡張するため心臓疾患の人や甲状腺機能亢進症の人、また年をとり血圧の高い人などにはあまり好ましくない。



糖尿病にはウイスキーは
よいがビールはよくない

ウイスキーは蒸溜酒であり、ビールや日本酒は醸造酒である。そして醸造酒には糖質が含まれているから飲むとまもなく血糖が上昇する。こうした点ではビールはウイスキーより健康上よくない。また各種の酒のカロリーについて見ると、100g当たり特級酒では90カロリー、ビールでは31カロリー、特級ウイスキーでは175カロリーに当たる糖質が含まれているから、これらを飲むと糖尿病の人にとって大切な食事療法が乱れることとなる。したがってビールはよくないがウイスキーはよいといっても、やたらに飲んでではもちろんよくない。



SPORTS DRINK
TAKEDA
ビタミンC500mg&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

新入会員を訪ねて (大阪)

サウナファミリー

十三・梅田に近い立地の良いサウナ 押しつけがましくない サービス精神をモットーに



▲繁華街の中に「ファミリー」の看板が...

▲70人収容の仮眠室

開設して三年を超えた「サウナファミリー」は、押しつけがましくないサービス精神をモットーとしている。

同サウナは、阪急南方・地下鉄御堂筋線西中島南方駅から徒歩で数分のところにある。新大阪駅や大阪の繁華街の十三・梅田にも近い。そのため他府県からの出張の人や仕事帰りのサラリーマンが多いという。

店名が示すように、サウナファミリーは、パチンコ店ハウッドの二・三階にあるアットホームな雰囲気を持つサウナ。

「私たちは人によって生かされ、生活させてもらっている。店を選んで頂くのは、お客さんだから、安く、安心して入浴してもらえよう、迷惑をかけない気配りに徹している」

と、お客さん本位の答えが返ってきた。正午から午後六時までのお客さんには、入浴料割引のサービスもある。

入口には、料金表と「静かな仮眠室完備」「オールナイト営業」と書かれた看板があるだけで、宣伝は控えめ。「気楽にくつろげる」と宣伝すれば、かえってサービスが押しつけになるからだという。

いま直面している問題として、若い従業員の確保があげられる。しかし、感情に走りやすい若い人より、感情を抑えて冷静にお客さんに接することができる実年の特性も見逃せない。

「入れ墨の方お断り」と表示していても、頭ごなしに断るのではなく、落ち着いて丁寧な応対が見受けられた。レストランなどサービス業者の接客態度の悪評を耳にするにつけ、「サービス精神とは何か」を考えさせられる。

その点では、まさにサウナファミリーは、サービス精神の原点に戻ったサウナと言えるのではなからうか。



▲仕事帰りのサラリーマンが多い



▲楽しく食事ができる飲食コーナー

二十四時間活動する日本の盛り場。新宿歌舞伎町。「新宿サウナビーチフィンランド」は新宿ジョイパルクビルの地下二・三階、六〇〇人収容のビッグサウナである。

経営は「ジョイパルクエンタープライズ(株)会長林瑞祥、社長林瑞禎氏」

二十四時間営業で、早朝は自由業、経営者、夕方はサラリーマン、深夜はサラリーマン、旅行者、水商売関係の方と客層は幅広く、時間帯に片寄らずにお客が入る。平均にして一日八〇〇人前後。

入浴料金、マッサージ、飲食物で営業を賄い、あとはできるだけ「お客さんにサービス」という営業方針。

都心型サウナとして遊びのスペースに「プール」が好評。寝る人には毛布も無料貸与、深夜は従業員の巡回を多くして事故防止に努めている。

従業員は七〇人で三交替制、教育は厳しく、グループ七〇店の中でも、サウナはサービスがトップ。他にクリンリネス賞も受ける。これは「サービスの最高のおもてなしは、清潔である」という宗方店長の理念が行き渡っている証拠。「お客さまに対するあいさつがきちんとできればクレームはない」「お客さまは最高の経営コンサルタント、その声に耳を傾けないとおかしい」と伊藤支配人はいう。



▲ぐっすり眠れる仮眠室

快汗ルポ (東京)

新宿サウナビーチ フィンランド

六〇〇人収容のビッグサウナ 遊びのスペースとして 「プール」が好評



▲トロピカルな雰囲気のプール

一日一分成果をチェック

一、プラスαの努力をしたか

一、幹部は率先垂範をしたか

一、仕事の中に楽しみを見出したか

一、決めたことを必ず実行したか



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
家庭用から業務用まで
サウナはメトス

中山産業株式会社
本社 東京都中央区銀座3-11-5(東2中山ビル) 〒104 TEL (03) 542-0331(代)
大阪支社 大阪市大正区中津1-16-18(西野ビル) 〒531 TEL (06) 375-1751(代)
名古屋営業所 名古屋市中区中津2-18-6(御神田ビル) 〒464 TEL (052) 763-2870(代)
札幌営業所 札幌市中央区北5条西19丁目(コウエビル) 〒060 TEL (011) 641-9269(代)

いい汗、スポーツ感覚。

サウナ・インフォメーション

安心して“飲める温泉”に環境庁が新基準

温泉の飲用に関するこれまでの基準は「ヒ素1日0.3mg」「銅同じく2mg」など重金属の飲用基準を決めてあるだけ。新しい基準はこれに①大腸菌群ゼロなど水質は水道水と同じであること②温泉源を周辺流水や地下水から遮断する。また年1回貯湯槽を清掃し汚染防止と施設の衛生管理を強化する——を追加した。

現在は、若い女性を中心に昭和30年代40年代に次ぐ第3次温泉ブーム。60年度の温泉宿泊施設の利用者数は環境庁で集計中だが、史上最高だった48年度の1億2千万人を上回るのは確実。

温泉の利用法も、ただ「入るだけ」の日本型はワンパターンで面白くないとかで西欧式の「飲む健康法」ばやり。

ところが、50年に通知した現在の温泉利用基準は浴用中心。飲用についてはヒ素、銅、フッ素など重金属の一日の許容限度量を示しただけで、飲用の許可は知事、市長の権限。60年12月末現在、北海道、鹿児島など31都道府県と、温泉法に定める31政令市(温泉所在地で保健所のある都市)のうち仙台、金沢、神戸、姫路、鹿児島などの五市が飲用を許可している。

全国の宿泊施設約1万4,900カ所のうち、温泉が飲めるのは22%の3,300カ所。飲用できるところは年々増えており、昨年1年間で172カ所が許可された。

「飲む健康法」は欧米では普通で入浴利用法がむしろ異例。環境庁によると、日本でも大分県の湯平温泉のように飲む湯治場はあったが、最近の自然回帰の風潮とともに飲む利用法が流行、定着しつつあるという。今回の基準改正で飲用基準が明確になったことから、飲用を許可する自治体が多くなり、安心して飲める温泉が増えるとみられる。

厚生省が公衆浴場の衛生管理基準作りに着手

全国で営業している銭湯、サウナ風呂などの公衆浴場は約2万4,800施設。都市部の銭湯は自家ぶろの普及に押されて減る傾向が続いているが、娯楽施設を備えたヘルスセンターが増えるなど根強い人気を保っている。

公衆浴場は毎日お湯を替え掃除をするため、沸かし直すこともある家庭の風呂より比較的清潔で、ある研究によると浴槽内の細菌数は家庭用の半分程度という結果が出ている。ただ一部の公衆浴場にある漢方薬などを入れた薬湯については少量のお湯に大勢の人が長時間入るため、逆に家庭用の倍近い細菌が見つかったりしている。

問題は衛生管理の面で統一的な基準がなく、それぞれの経営者任せになっていること。全国の保健所が59年に2,700余の公衆浴場を対象に実施した実態調査ではロッカー、脱衣所の消毒を三日に1回以上しているところが7%あった半面、「消毒はやっていない」という答えが15%もあった。1カ月に1回程度やるというところが最も多く、全体の3分の1。

このため厚生省は衛生面の向上を図る必要があるとして管理マニュアル作りに着手。公衆衛生関係の学識経験者ら11人に委嘱、環境衛生関係営業衛生問題検討会(座長・吉沢晋国立公衆衛生院建築衛生学部長)を発足させ、具体的な要綱作りに入っている。

これまでの審議から、一定期間ごとの消毒回数を決める方向が固まっているほか、浴室床の傾斜角度、採光、換気などについても細かい目安を設ける。来春までに取りまとめた意向で、出来上がったマニュアルをもとに各都道府県が地域の実情に合った指導要綱、基準を決め、業界に徹底を図る予定だ。



坂東会長を中心に白熱した議論が続く

サウナ協会だより

第6回定時総会開く

改選で全役員が留任

宮崎

宮崎県サウナ協会第六回定時総会が、七月七日(日)西都城第一ホテルにおいて開催された。当日は協会加盟六社全員参加で、サウナ入泉後十七時より開会した。

議事では昭和六十年年度の事業報告、決算報告、昭和六十一年度の事業計画案、予算案を審議した。役員改選では現行一年の任期を二年とするこ

ととし全員留任が決定した。会長 坂東 英保 (サウナMIYAZAKI) 副会長 神田 幸一 (宮崎スターレインサウナ) 会計監査 川田 博 師 (リバーサイドサウナ) 事務局長 渡辺 豊 (サウナMIYAZAKI) 総会後、懇親会に移り、なごやかに情報交換を行った。

席した。議題は(一)健康サウナ啓蒙ポスターの件、(二)サウナ祭に関する件、(三)健康サウナ愛好会申込集約の件、(四)六十二年定時総会開催地の件、(五)日本エアロビクスセンター体験クリニック実施の件、(六)ヨーロッパサウナ資料について、(七)法人化窓口の件について討議した。

健康サウナ啓蒙ポスターの件については「体調ベスト、温冷交代浴」案で決定し、七月下旬に各協会に配送された。(二)の案件については理事会の決定(一ページ記事参照)のとおりだが、この七月度常務理事会において、基本的な意見交換が行われた。ヨーロッパサウナ資料については、まず海外からの資料及び手紙等は、クライスの西川氏に翻訳をたのむこととし、ヨーロッパサウナのサイン、またはマークについては日本流にデザインを修正していくことにする。

次に法人化窓口の件では、二十八日にもたれた。

7月度定例常務理事会 「サウナ祭」を中心に討議

日本サウナ協会

日本サウナ協会の七月度定例常務理事会は、七月十一日(金)午後二時からニュージヤパ

ン観光(株)八階NCで開催され、中野会長、副島、辻野、橋田、坂本、松村、柴田の各氏が出席した。

中野会長、中村副会長、松村副理事が会合を行い、そのうち健康産業情報新聞社藤城氏と会談を行って、法人化促進の道を探ることが決定したが、その第一回の会合が七月二十八日にもたれた。



読広植島部長がサウナ祭の販促ツールについて説明

新規加盟店

関西サウナ協会

サウナ&カプセルイン岡山 (代表・松田次雄氏)

岡山市柳町一丁目三三二二〇八六二一三三三三七三五

おくやみ

関西サウナ協会副会長、ニールピア社長島本純雄氏が七月十六日にご逝去されました。六十四歳。つつしんでご冥福をお祈りいたします。

お見舞い

今般、関東・東北地域を襲った台風10号の集中豪雨により、被災されました皆さまに衷心よりお見舞い申し上げます。

日本サウナ協会

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

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

サウナ豆知識 2 スポーツ参加人口

スポーツ参加人口 ベストテン

種目	参加人口
1 体操	3600(万人)
2 ボウリング	2640
3 ジョギング	2590
4 水泳	2500
5 キャッチボール	2320
6 釣り	1740
7 ソフトボール	1700
8 バドミントン	1600
9 卓球	1540
10 テニス	1360

余暇開発センターの「レジャー白書」(昭和61年度)によると、昨年1年間のスポーツ参加人口の種目別ベストテンは、1位が体操の約3600万人、そして2位はボウリングで約2640万人、3位ジョギング及びマラソン約2590万人、以下、4位水泳(プール)約2500万人、5位キャッチボール・野球約2320万人、6位釣り約1740万人、7位ソフトボール約1700万人、8位バドミントン約1600万人、9位卓球約1540万人、10位テニス約1360万人の順となっている。

最近ではジョギングやマラソン、水泳、体操、テニス、スキーなどへの参加の伸びが目立っているが、例えば、ジョギングやマラソンの場合、今から10年前の参加人口は、約580万人といったデータがあるから、この間に愛好者の数はおよそ4倍以上の増加ということになる。

昭和61年度「レジャー白書」



SAUNA

8月 / 122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 9月 名月を眺め、秋ナスを味わう

防災の日

九月一日は、「防災の日」。大正十二年のこの日、首都圏を壊滅させた関東大震災の被害を肝に銘じて、不時の災害に備えようという日です。加えて九月は例年大型台風



カン詰め類を新しいものに替えるときにはカン切りなどの道具の不要なものにする。救急用品は三角巾や副木の当て方使い方を子どもたちに実際にやらせてみる。止血の仕方

も教えておく。懐中電灯や携帯ラジオの電池はとり替えた上に予備もストックする。そして、家族の避難路や集結地を確認し合うなどの話し合いも大事です。

秋ナス

古くから「嫁に食わずな」といわれるほどおいしさを増すのが秋口のナス。茶せん形に包丁を入れてナベに並べ、ハラハラと乾物の桜エビを散らしてしゅうゆとだしでコトコトと煮ると、口の中であらゆるように柔らかいです。田楽



います。ちようど盛りの菊花を浮かべた菊酒を飲むのは中国伝来の習わしですが、日本では栗ご飯を食べる風習が生

ジバカマ、ススキ、オミナエシ)の二草か二草をすずやかに生け、白紙を敷いた小さな盆に団子を供え、室内の灯を消して月を眺めるこの風流。テレビを切れば町中の暮らしでも思いのほかに虫の音がよく聞こえてきたりし



SEPTEMBER 1986

1日	防災の日 関東大震災記念日 茨城鹿島祭	16日	鎌倉鶴岡祭
4日	敦賀気比長祭	19日	子規忌
9日	重陽節句	20日	航空の日 動物愛護週間
13日	世界の法の日	24日	彼岸入り 結核予防週間
15日	福岡宮崎宮祭 京都石清水祭	26日	彼岸明け

味覚歳時記

木の実の原始的味覚

数ある(秋の味覚)のなかで、次の年の秋まで、つまり四季を通じて秋の味を楽しませてくれるのは木の実です。しかし、くり、ぎんなん、くるみ、……あらためて馴染みのある木の種類の少ないのに気付きました。アーモンド、カシユーナッツ、まつの実、など輸入ものが身近な感じなので木の実というといろいろあるという気がしていたのです。それに木の実とは違うのに、ピーナツ、かぼちゃのたね、などもつい同じ仲間に入れてしまします。つまり、これらは、保存食ならぬ保存お



つまみ、という範疇でイメージしていた木の実、だつたわけではあります。これから秋も深まりさらに冬に入り気ままたにスコッチでも、というときこれらの木の実が実にありがたい存在です。硬い殻を破ってやつと実にありつく、くるみなどは正真正銘の自然食という感じでもありません。去年の秋の信州旅行で土産物屋さんでみつけたへし



は蒸したナスに木の芽みそが常道ですが、厚切りのナスを素揚げにし、肉みそ、ピーナツみそ、くるみみそなどをのせていただくも若者向きにも受けません。また、ベーコンと炒め合わせてケチャップで味付けをするとパン食にも合う美味なナス料理が楽しめます。

十五夜

十八日は旧暦の八月十五日、仲秋の名月「十五夜」にあたります。秋の七草(ハギ、クズ、キキョウ、ナデシコ、フ



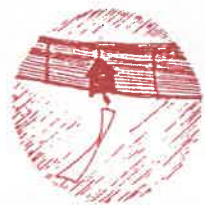
くので、花のない季節のベランダにうるおいをそえてくれる春告花。子どもが喜ぶチューリップもそろそろ植えどきです。小さな紫の花が

お彼岸

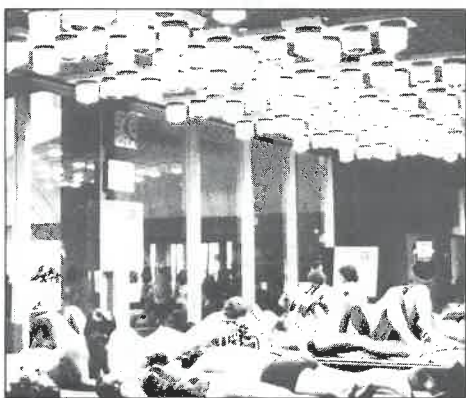
二十三日は秋の彼岸の中日。彼岸過ぎは秋植え球根の植えどきです。気の短い人に向くのはサフランやオキザリスやステレンベルギア。この種の球根は九月に植えると十月から十一月にかけて花が咲きます。水仙は一月から二月に咲

夏の箱

風鈴、うちわ、水着、リゾート用品、パナマやイ草製品など、夏ものは大きめの箱にひとまとめにして片付けると便利です。私は毎年初夏になると、この「夏の箱」と書いた大箱を引っ張り出して夏をしつらえます。のれんや折りたたみのパラソル、それに日除けの帽子やスリッパまで、衣料品以外の夏ものはすべてこの箱に入っているのので、「箱を開ければ夏が来る」という寸法。簡単明瞭に夏を迎えられる仕掛けの一つです。



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り、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。



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