



# SAUNA

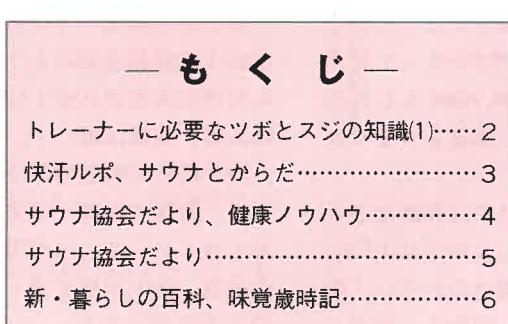
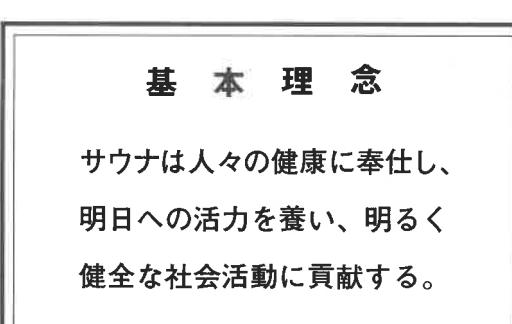
3月/129号

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!!



▲照明が美しい夜の「アルパマーレ」



入場料金表		
	大人	小人 (6-16歳)
平日 3時間券	1,500	900
日祝日 "	1,700	1,000
時間延長 30分	200	100
" 1時間	400	200
" 2時間	800	400
" 3時間以上	1,200	800
1日券	2,000	1,300

(6歳以下無料)



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立てる  
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。



ナインオクロック7品セット

心にゆとりを創る、ライトな香りナインオクロック

ヨーロッパにおける健康レジャー施設の第一号が一九七四年にオープンしたスイスの「アルパマーレ」である。当時はまだ、レジャーという考えが浸透しておらず、類似の施設としては、スポーツ用、あるいは、浴場的なものしかなかった。その時、初めて余暇時間を意識した健康型レジャー施設として、アルパマーレが、「日帰りバカンスをアルパマーレで」というキャッチフレーズで出現した。

これは、従来にない全く新しいコンセプトによる施設であった。つまり、ここは若者、勤労者、主婦、子供、老人といふすべての階層の人々が、余暇時間を使って一日を楽しむ、かつ、健康的に過ごせる所であり、それもスイス一大都市チューリヒ(周辺人口七〇万人)からわずか車で三〇分、公共交通機関で四〇分で行くことができる所にある。基本的な考えは、

②リゾート地の要素を取り込む(青い水と波、太陽)。  
③健康に役立つ(温泉・サウナの利用)。

でも夜でも利用でき(当然年中無休である)。ヨーロッパの人々は、今までドのはいった健康プールで使用される。このプールからチューリヒ湖の眺めは素晴らしい。

①造波プール…全長三三メートル、水温三〇度。三〇分に一〇分間造波を行う。その時は天井より水が降り、雷の音がスピーカーから流れ、嵐の雰囲気を作り出す。

②屋外温水プール…冬季でも使えるように屋内から水路異なる。付属設備として、シャワー、屋内冷水槽、屋外冷水槽、休息室、外気浴ゾーンがある。

③サウナ…男女各三基のサウナがある。それぞれ温度が異なる。入場料金は別表のとおりである。

④レストラン・カフェ・スナック…いずれもセルフサービス式であるが、洗練されたインテリアである。

⑤スライダー…途中でドッキングしていくスライダーハウスの中は迷路のようになっている。子供たちの人気的である。

⑥ソラリーン…屋内日光浴装置。ヨーロッパの人々は、日日照時間が短いせいか、非常に好んでこの装置を使う。

⑦スライダー…

⑧スライダー…

⑨スライダー…

⑩スライダー…

⑪スライダー…

⑫スライダー…

⑬スライダー…

⑭スライダー…

⑮スライダー…

⑯スライダー…

⑰スライダー…

⑱スライダー…

⑲スライダー…

⑳スライダー…

㉑スライダー…

㉒スライダー…

㉓スライダー…

㉔スライダー…

㉕スライダー…

㉖スライダー…

㉗スライダー…

㉘スライダー…

㉙スライダー…

㉚スライダー…

㉛スライダー…

㉜スライダー…

㉝スライダー…

㉞スライダー…

㉟スライダー…

これだけは知つておきたい

(1)

## トレーナーに必要なツボとスジの知識

麹町リバース院長 今井 義晴



かつて私は、サウナ・マッサージの横もみの順序や、オイル・マッサージの実際をこの機関紙に連載したことがある。

ところが、そのマッサージ術を施す際に最も必要で根底にあるツボとスジの理解を十分に解説できなかったことを心残りとしていた。

今回から、この面について私の考えを入れ解説を加え、トレーナーの皆様の参考にしたい。

日本のマッサージ技術が世界の人々から高い評価をうけるのは、実は東洋医学の経絡・経穴系に論拠をおくツボとスジのマッサージのおかげであるともいえる。

それは私達トレーナーが、先輩から口伝えに、あるいは手うつしに自然に学んできた技術でもある。

## 東洋医学の古典の解釈

東洋医学を解説するには、経絡・経穴をおきざりにして説明はできません。経絡・経穴を理解していただくためには、気血、六腑六腑、陰陽、それに虚実、補瀉の概念を述べなければなりません。これは東洋医学（漢方ともいう）の根本をなすものです。

## 気と血の調和

東洋医学では、人体の基本となつてゐるものは「氣」と「血」であって、こゝ調和によって生命現象がなりたつてゐるとみなされています。

「血」はいわゆる血液ばかりでなく、リンパ液、組織液をふくめた体液を総称したものです。「氣」は体液（血）の運行をつかさどっているもの、いわばエネルギーと理解してよいでしょう。

氣、血の調和が保たれていれば健康な状態で、その調和が破られると病的な状態というわけです。

## 陰と陽が診断の第一基準

氣、血の不調が病気であるという考え方の東洋医学には、不調状態をもつとも的確に判断するのに「陰と陽」「虚と実」という、相対する認識法があります。

陰陽の理にかなうこと（陰陽の調和）が健康とされ、臓腑や経絡、さらに病気のおこり方が陰と陽の二群に大別さ

れているのです。

しかし、陰陽の思想だけでは生命現象が律しきれないで、虚と実という概念がとりいれられています。

## 虚と実・補と瀉

治療では、患者の体型をみて、この人は「実証」タイプなのか「虚証」タイプなのかをまず手がかりにします。

「実」の体質の人は太っていて、おなかが出っぱっていて、赤ら顔でギラギラしていて、首が短くて、いかにもエネルギー旺盛です。

「虚」の体質の人は、ほっそりとして背が高く、色が白くて、小声で話し、いかにも無気力です。

相手が実か虚かによって、ハリやマッサージの刺激の加え方もかわります。

虚証タイプには、「補」という治療をします。虚証の人はエネルギーが減退しているのだから、それを補ってやるわけです。そのためには、強い力を加えるとそれに耐えられないので、弱い力で静かにじんわり補ってやるのです。部屋を暖かくして、手も暖かい手で、弱い力でゆっくりもみます。もむ力も親指の腹を大きくあててやわらかくやります。あるいは四指を使います。もし、おすのなら、非常に軽いおし方をします。

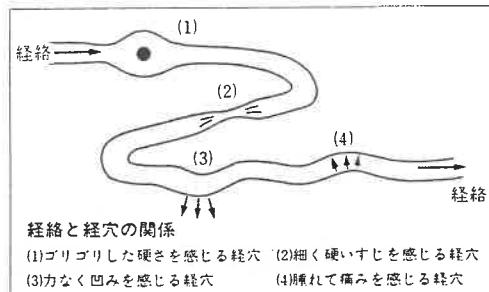
逆に、実証タイプには「瀉」という治療をします。瀉には、とりのぞくという意味があります。こういう人には強い力、短い時間で、手は少し冷たくてもかまいません。暖房がなくても平気です。弱いもみ方ではかえって肩が凝ると文句をいいます。強くもむためには親指でもむとか、体重をうまくかけでもむことです。

もっとも、見ただけでは判断はできません。やせていても大声で話す「実」の人、太っていても顔色のわるい「虚」の人もいます。また、病後なら肥満タイプの人でも「虚」の体質です。

なお、体質的に実と虚のどちらがよいとかわるいとかいうものでもありません。もっぱら東洋医学における臨床上からいえることです。

## 六腑六腑と経絡

よく五臟六腑といいます。臓腑とは東洋医学的表現で内臓諸器官を総称し



たものです。

臓とは臓器のこと、実質器官のことをいいます。心、肝、肺、脾、腎のように、中に何かが入っているもののことです。そのほか、もう一つ、心包（心膜だといわれる）という臓をいれて東洋医学では六腑とします。

六腑に対して六腑というのは、中腔器官のことです。胆、小腸、大腸、膀胱、胃、三焦の6つをいいます。

たとえば、「胃の腑」ということばがありますが、胃は食べたときはいっぱいでも、また出でていますのでカラになります。どのように中に入つてもまた出でゆくもののことです。

六腑の中でちょっと現代医学的にはわかりにくいのが三焦です。上焦（横隔膜から上）、中焦（へソから上）、下焦（へソから下）とあります。そこで燃えているもの、働いているものを総称して考えてよいでしょう。

わかりにくいといえば、この臓腑と呼ばれるものの実体はなかなかつかみにくいのです。とくに注意してほしいのは、臓腑の名称は、現代医学でいう個々の器官とは必ずしも一致しないということです。

機能的立場から内容が規定されているのが東洋医学の特長で、臓腑の実体をあえて説明しなくても、支障はなかつたのです。

要するに、東洋医学の根本をなすものは、個々の臓腑ではなく、経路機能とともに編成された臓腑経絡系なのです。その点について考えてみましょう。

臓と腑は陰陽に分かれます。それに対応する経絡を表のよう陰と陽のグループに大別されます（上図参照）。臓経は陰、腑経は陽です。

陰と陽との解剖的部位としては主として、身体の背部や手足の外側、体表部を通っているものが陽、腹部や手足の内側、体内深部を通っているものが陰とされています。

また、経路の走行は、肺経、心経、心包経、胃経、膀胱経、胆経は、臓腑または頭部から始まり、手足の末端に向かい、脾経、腎経、肝経、大腸経、小腸経、三焦経は、手足の末端から始まって、内臓または頭部に向かっています。

つまり、あなたが両手を高くさし上げたとき、臓経は上から下へ走っているのです。また、経とは縦の流れ、絡とは横の流れを意味します。

## 十四の経絡とツボ

先にのべた六腑六腑にはその臓腑を基点として各々に反応帶である経路、いなくなればスジが延び、からだ全体に張りめぐらされています。このスジが12本と、そのほか督脈、任脈というからだの前後を走る2本の経絡とを合わせて「十四経」と呼びます。

そして、この1本1本のスジの上にはツボ（経穴）が点在しています。いなくなれば経路は鉄道の線路で経穴は駅なのです。しかし、駅はただ単に点在しているというではありません。病気の反応の出やすいところ、からだでいえば弱点であり、治療するときはもっとも大切な診断点であり、そして同時にそれが治療点というわけです。

鍼灸やマッサージの学校へはいって泣かされるのが、この14本の経絡の流れと、その経絡上にある360余のツボの名前を覚えることです。

よく患者さんに、「先生はよく私のつらいところ、わるいところがわかりますね」といわれます。それは指先がわかるスジ、ツボにとどくと、そこに指先が止まるようになるからです。マッサージしていても、このようにわるいツボにくればそこをほぐしていくないと手が先に進まなくなります。いうなれば、それが手による治療の本質であり、治療家の良心といえるでしょう。

(つづく)

お客様のニーズにあわせて  
受注生産いたします。

スリーピングマットSPM-HW



ドリームチェアROS (OT付)



〈総販売元〉

株式会社 壱 美

〒802 北九州市小倉北区京町3-6-4

☎ 093(522)4485

杉本工業株式会社

〒802 北九州市小倉南区横代北町1-2-3

☎ 093(961)4036

陰		陽	
臓	経 緯	腑	経 緯
肺	肺 経	大 腸	大 腸 経
心	心 経	小 腸	小 腸 経
肝	肝 経	胆	胆 経
脾	脾 経	胃	胃 経
腎	腎 経	膀	膀 経
心	包 経	三 焦	三 焦 経

## 快汗ルポ&lt;水戸&gt;

水戸国際ラドン温泉会館

地域密着のまごころサービスで  
ファン拡大を実践

水戸市街から国道51号線で東に25km名勝大洗海岸より太平洋を望む、その手前“常澄村”という田園地帯の中に“水戸国際ラドン温泉会館”は立地している。

屋上には“新日本グループ”的青地にマル富士マークがしゃれた建物とマッチして上品な健康さを通る人に与えている。売りに出ていた“ラドン温泉”を買収し、今の形態で営業を開始したのは昭和59年6月23日。

## 温泉のあるレストランシアター

当会館の特徴は“ラドン”をベースにした“ラドン・サウナ”、90℃のラド

ン湯を霧状にしサウナ室の天井に煙突パイプで回している。

ここから流れ落ちる「ミスト」は大変に発汗作用があり、肌がすべすべすると、お客様に好評である。

人口23万人の水戸市外に位置し、“馬の背”と言われる痩せた地形上でこれといった地場産業もなく地元商店街は“日没”とともに閉まる。畠の中といったサウナ業に不向きな立地条件の中で当会館の菅原規男支配人は本社の不動産部門からの出向でサービス業は全くの素人。開店に当たって菅原氏は、地域密着の郊外型サウナとして商圏を広

げることに苦心された。

東京本社のつてで著名な芸能人を招き、ショーを見ながら食事のできる大ホール(500名収容)では、観劇・ダンス・結婚式場・商品展示会場として多目的に利用できる。地域のコミュニティーセンターとして団体客の労組・農協・老人会に売り込んでいる。隣接の白亜のホテル(100名収容)と合わせ、「温泉のあるレストランシアター・地元のコンベンションセンター」として着実に商圏を拡大中。

平日の客層は老人会を主体とした団体客。地域がら農家の人が、船員さんの家族と多彩。金・土のウイークエンドは地元企業の団体客、土・日はファミリーといったパターンである。展示会場としても小売店向けの商談会場として松下電器、イナックス等が定着し、良い相乗効果を出しつつある。

## のんびり・ゆったり・健康づくり

平均入館者は平日で約400人、日曜祝日で約800人、従業員は社員35名、パート40名、入館料はAM10:00～PM4:00までが1,700円、PM4:00～7:00までが1,500円、PM7:00～11:00までが1,000円の3通り。遅くなるほど料金が安くなるようになっている。まずは来ていただき、

館内で食事をとっていただくと自然に単価と利益率に貢献するようになっている。

“水戸国際ラドン温泉”的モットーは『のんびり・ゆったり・健康づくり』。

温か味のある一人一言運動を実施、服装・年齢に関係なくどんなお客様にも平等に接するように心がけている。

「おじいちゃん、どこから来たの？」

「今日、お風呂何回入った？」

また菅原支配人は建物にもお客様と同じように気くばりが必要と「ちょっとした清潔感を出すように注意している。うちは“どろくささ”がないといけない。そのためにも自己啓発のできる社員でなくてはならない。その人の人間味に厳しい指導を加えて育ててます」と語る。

敷地内に4面のゲートボール場をつくり、近くの老人会の方に無料で利用していただいている。

この1年間に他業種からの参入が3件もあり、過当競争の中で他のサウナと比べいかに真心のこもった気さくなサウナ温泉として差別化していくか、この3年間に培ったサービスノウハウで地元ナンバーワンのサウナになろうとしている。



▲ラドン大浴場



▲男性・女性専用サウナロビー

▲サウナルーム  
日本初のラドンミストサウナ(サウナ+遠赤外線+蒸気)

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



「リョウリュウ」を  
楽しもう。

極寒のきびしい自然環境に耐えぬくために、2000年もの昔から、生活の知恵として生まれてきたのがサウナ。

フィンランドの人達は、サウナに入ると「リョウリュウがよい」とか「悪い」とかといって、熱せられた石に水をかけますが、発生した蒸気やイオンが肌を刺激するとき、サウナならではの効果があるのであります。この温度や湿度の演出するサウナの刺激がリョウリュウを作り出すのです。

石に水をかけるようなサウナの使い方は出来なくとも、水風呂、超音波、シャワーなどを併用して、リョウリュウを楽しんでもらいたいものです。



## スチームバスのパイオニア

**TYLO**  
steam



サウナの本場北欧からきました。“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。

お問い合わせは  
ダイタキ産業株式会社  
大阪市南区高津2丁目8-10-203  
TEL 06(211)0005

発売元  
ダイタキ産業株式会社なんば営業所  
大阪市南区難波中1丁目2番2号  
TEL 06(647)3692

輸入元  
株式会社伊和貿易商会  
大阪市北区中之島5丁目3番51号  
TEL 06(444)5791

## いい汗、スポーツ感覚。

metos SAUNA  
家庭用から業務用まで  
サウナはメトス

## 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(第2中山ビル) TEL (03)542-0331㈹  
大阪支社 大阪市淀川区中津1-18-18(若松ビル) TEL (06)375-1751㈹  
名古屋営業所 名古屋市千種区仲田2-19-6(新神田ビル) TEL (052)763-2870㈹  
札幌営業所 札幌市中央区北5条西19丁目(ヨコワビル) TEL (011)641-9269㈹

## サウナ協会だより

■サウナ健康の日  
全九州で献血奉仕活動  
雨天をついて好成果  
成功裏に終わる

## 九州ブロック

日本赤十字社・血液事業では、毎年1~3月の間、寒さと学生の試験期が重なり、献血量がとみに減るため、はたちの献血キャンペーンを昭和50年以来、民間放送連盟主催で実施。

九州ブロックでは、59年より3月7日をサウナ健康の日として、日本サウナ協会の基本理念を現実に生かす方法として、献血活動に協力することに決定以来、当日、全加盟店は社員・家族はもとより、顧客にも献血を訴え、献血

▼新天町の「サウナ健康の日」街頭風景(福岡)



協力者に全加盟店共通招待券を配布して着実な成績を挙げてきた。

本紙2月号で紹介したように、福岡県赤十字血液センター吉成意之所長から、前述はたちの献血キャンペーンに協力要請があり、九州サウナ協会でラジオPRを協賛、サウナ健康の日の宣伝に努めて参りました。

神戸からのエイズ旋風が吹き荒れ、政府がエイズ(後天性免疫不全症候群)予防法案要綱をまとめ発表するなど、献血機運に水をさすような、この3月7日。

長崎血液センターでの献血は、飯森町消防団で126名、東長崎清掃センターで32名、浜ノ町献血ルームでは、藤田長崎県サウナ協会会長の呼びかけもあ

ご招待入泉券  
サウナ健康の日

ご招待入泉券  
(一票一券)  
有効期限:62年3月7日~5月31日  
3月7・サウナ健康の日  
献血ご協力ありがとうございました。

日本サウナ協会  
各加盟店にはこの券の  
看板があります。

日本サウナ協会九州ブロック発行

り、日平均76名のところ96名と好成績であった(長崎血液センター山口業務課長談)。

沖縄県では、各地移動する献血車に沖縄県サウナ協会の会員が献血協力を呼びかけ参加。

官公庁街久茂地出張所には、大勢の公務員が土曜日午前中に押しかけられました(大城沖縄県血液センター大城涉外係長談)。

福岡血液センターの移動車は、雨天で気温7度の新天町に2台、土曜日の午後、街行く人々に九州サウナ協会伊藤支部長をはじめ会員が呼びかけ、250名の参加、218名の採血成績を収めた。当日午前9時から天神グランドサウナで、KBCラジオの生放送でサウナの効能と献血奉仕の意義をPR。

新日鉄八幡製鉄所の工場から、サウナ招待の献血に協力申し出があった北九州血液センター管内では、八幡西区黒崎駅前の献血移動車に、久保北九州支部長らが献血呼びかけ、200ccで136名、400ccで12名と好成績。魚町銀天街献血ルームでは、狭いルームが満員、

200cc197名、400cc25名と土曜日で過去最高を記録した。

大分県では2月25日中津市の182名採血実績を皮切りに、3月1日大分市内で92名。7日、中央会に常設献血ルームが開所。初日170名の献血が、大分の献血活動に花を添えた。

熊本、鹿児島、宮崎の各地でも、雨天にかかわらず、各県サウナ協会の会員が積極的に街頭に立ち、献血を呼びかけ、いずれも好成果の献血があり、九州ブロックの社会奉仕活動も、一人前に歩み出した。

これには、各県日赤血液センターと、NHKや、各報道機関の絶大なご支援があったことと、九州ブロック加盟の会員が、献血活動の意義をよく理解され、会員相互の連携が成功に導いた。

今回発行した共通招待券(5月末日期限)の回収を各県協会ごとでまとめて、市場調査、顧客動向の研究資料に供したいと落合九州ブロック事務局長は抱負を語った。

## ことわざにみる健康ノウハウ

8

成蹊大学名誉教授  
大後 美保

## &lt;だいご・よしやす&gt;

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「天氣予知ことわざ事典」「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)。

## ソバは高血圧の薬

ソバの主な成分は澱粉であるが、その他に良質なタンパク質やビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>やニコチン酸などが含まれているし、またルチンが多く含まれている。ソバが高血圧の薬として役立つのは、ソバに含まれているルチンに動脈硬化予防と弱い拡張作用があるからで、これが高血圧に効くとみてよかろう。しかしルチンはソバ汁に多く溶け出してしまうから、ソバを食べるさいにソバ湯を飲むようにすれば一層高血圧に効くこととなろう。



## 寝る前に吃るのは毒

寝る前に吃ると、眠ったあと胃腸の活動が衰えて消化不良となるからよくない。消化の点から見れば寝る2~4時間くらい前に吃べるのがよい。とくに消化に時間がかかる脂肪の多い肉類などは寝る直前に吃べることは避けたい。しかし、寝る前にいつも何かをたべていても健康である人がかなりいるところを見ると、大食をしないかぎりは、それほど健康を害することはないのだろう。寝る前に吃べるのは毒というのではなく、とくに子供をしつけるためにいいだしたことである。しかし、もちろん、寝る前にやたら吃べるのは健康上禁物である。

## 寝汗は病気の兆候

汗をかくのは体内の過剰な産熱を放射するためであり、睡眠の間には産熱量が少ないから汗をかかないのが普通である。それでも暑い季節には、床に入ると1時間くらいは多少汗をかく。しかし寝ている間の発汗量が異常に多い場合は、熱があるかどこか身体に異状があると考えた方がよいだろう。



## サツマイモを食べるとふとる

サツマイモ(甘藷)の主成分は澱粉であって、これが加熱すると一部が糖分に変わる。そのほかに蔗糖、ブドウ糖などの糖分も含まれている。したがってサツマイモは栄養上よいが、多くの地方ではサツマイモは間食として食べられているので、主食を食べたうえにサツマイモを食べると摂取カロリーが過多となり、その結果ふとることになる。サツマイモにとくにふとるような成分は含まれているわけではなく、結局栄養過多が肥満の原因になるのである。

## 甘いものを吃べると糖尿病になる

糖尿病というのは尿の中に糖分が含まれるようになる病気である。甘いものをやたらに吃べると、必要以上の余分な糖分が尿に出るようになり、いわゆる糖尿病にかかるものと信じられてこうしたことわざが言われるようになった。しかし糖尿病は胰臓から分泌されるインシュリンというホルモンの欠乏が原因しているのである。したがって生まれてもインシュリンをつくる力が弱く、また消費の多い人は糖尿病にかかりやすいのである。両親とも糖尿病の人の子供は、その半数が糖尿病になる率が高いから注意しなければならない。

このほか多くの人の糖尿病の原因は、大食や、精神的なストレス過剰や肥満などによるインシュリンの需要の増加によるものと見てよい。食物として体内に摂取された糖質の代謝を、胰臓から分泌されるインシュリンが受け持っているのであるが、摂取される糖質の量が多すぎるとこれに応じきれなくなつて尿に糖が出現となる。糖質は砂糖のような甘いものだけではない。米、パン、メン類など澱粉質のものも糖質であるから、甘いものばかり吃べると糖尿病になるというわけではない。いいかえれば、糖尿病はカロリーの取り過ぎが主な原因であるから、中年ぶりの傾向のある人は、とくにあまり美食をとらないようにしたほうがよい。

**SPORTS DRINK**  
**TAKEDA**  
ビタミンC500mg & ミネラル  
(カップ一杯当り)

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

## ■2月度常務理事会

## 日本サウナ協会

日本サウナ協会の2月度定例常務理事会は、2月20日(金)、ニュージャパン観光株の8F N Cで開催され中野会長吉田、副島、柴田、橋田、辻野、坂本の各氏が出席した。議題は(1)サウナデーの各地の催し物報告、(2)日本サウナ協会パンフレット資料の検討、(3)愛好会実施に関する件、その他を討議した。

## ▼常務理事会風景



## ■第6回オーナー会議

## 日本サウナ協会

日本サウナ協会の第6回オーナー会議は、千葉健康ランドで3月12日(木)午後3時から開催され、「千葉健康ランド施設の構造と展望」と題して川島四郎社長の講話を拝聴した。

昨年暮れにオープンした千葉健康ランドは、レジャープールの併設をはじめ種々の新しい施設を導入し、今後の業界の方向を示すものとして注目されており、会議に先立って店内を見学、体験入浴した。

(詳細は次号にて掲載)



## ■組織改組

## 事務局移転

## 沖縄県サウナ協会

沖縄県サウナ協会は本年1月をもつて丸4年を迎えたが、これを機に協会の組織の一部を改組し、また右記のとおり事務局を移転した。

## &lt;新三役&gt;

会長 安谷屋 兼明  
副会長 鈴木 重男  
副会長 勝連 常雄  
事務局 平良 スエ子

## &lt;新事務局&gt;

〒900 那覇市天久1002  
那覇東急ホテル内AK商事  
☎0988(68)2151 内線2295・2253

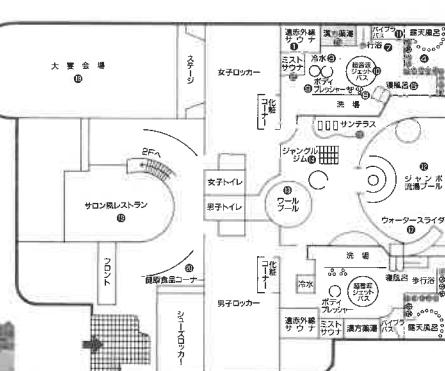
## 新規加盟店

## &lt;関西サウナ協会&gt;

▶サウナニュークラシキ  
(代表・佐藤慶美氏)

岡山県倉敷市老松町5-1-15  
☎0864(22)9091

## ▼千葉健康ランド平面図



## 日本のサラリーマンの健康に関する意識調査

慶應大学ビジネススクール・日本生命共同調査

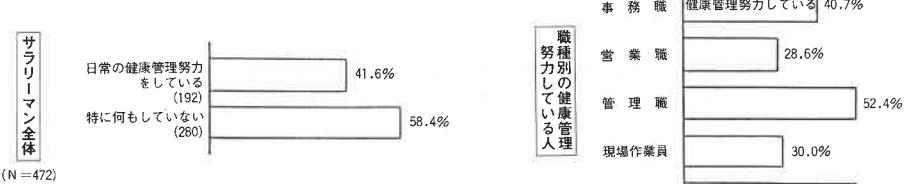
2

## アンケート実施の概要

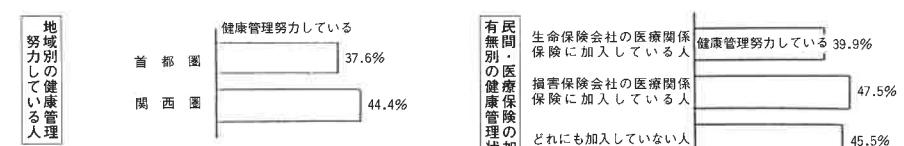
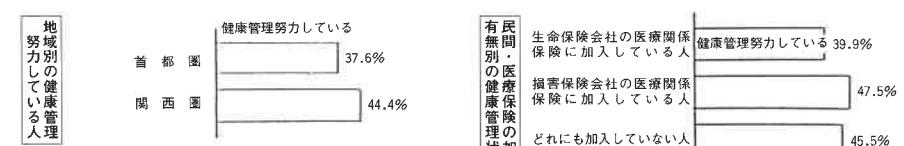
- 対象：首都圏と関西圏に在住のサラリーマン各500名 計1,000名
- アンケート作成：慶應大学ビジネススクール藤枝研究室加藤賢二が、医療保障市場に関する研究の一環として作成
- アンケート実施：日本生命のオフィス専門のセールスレディー「リーフ」によりアンケート持参、留置、回収。実施期間はS61年8月
- アンケート回収：有効回収サンプル 首都圏197、関西圏275、計472  
(有効回収率47.2%)

(※尚、このアンケートはOJ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。)

逆に、営業職で日常の健康管理努力をしているのは28.6%、約4人に1人しかいません。営業職は健康に対する不安は強いが、といって日常の健康管理努力はする余裕がない“つらい”状況に置かれていることが予想されます。



地域別にみてみると、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日常の健康管理努力をしている率が低くなっています。さらに、日常の健康管理努力の有無と、医療関係の民間保険への加入有無との関係でみると、生命保険会社の医療保険に加入している人は、そうでない人と比べて、日常の健康管理努力をしている率が若干低くなっています。これは生保の医療保険を健康管理の一つと考え、「生保の医療保険に入っているから他の健康管理をおろそかにしている」表れなのでしょうか。



## 2. 日常の健康管理努力をしているのは全体の4割強。

## 管理職、技術職ほど健康管理努力をしている！

「現在、健康管理のために何かされていますか」と聞いてみると、全体の4割強(41.6%)のサラリーマンが「日常、健康管理に努めている」と答えましたが、残り6割弱(58.4%)は、「特に何もしていない」と答えています。

これを職種別にみると、管理職(52.4%)、技術職(52.4%)のサラリーマンほど日常の健康管理に努めている人が多いといえます。管理職は多忙の中にあっても「健康管理は、管理者の大事な仕事」と受けとめているものと思われます。

技術職は比較的マイペースで仕事を進める中で、健康管理も余裕を持って行っているのではないかでしょうか。

## 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. ジャフラン商事

〒130 東京都墨田区緑1-2-13 ☎ 03-635-1321

## 一協会指定

## “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  
東京都墨田区緑4-16-9 TEL(03)634-3511  
(第2柏ビル内)



# SAUNA

3月/129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〉4月 花ぐもりの季節は拭き掃除を念入りに

### ●杏子(あんず)

鮮やかな新緑をそえて杏子の花がほころびはじめると山里は春。梅に似たこの花に抱かれてひっそりと静まる村落を峰から眺めていると“桃源郷”とはこのような光景のことか、と思われる。白とうす紅色に覆われた音のない世界に微動するのは春風と小蝶だけ。厳しい雪にうすもれて待ちに待った人たちの“春”それを寸借するが申しわけないような気持ちにさえなってくる。杏子の花には桜や辛夷の花のようなはなやぎはないが、なぜか静かな温もりがひそんでいる。喧嘩の観桜

を避け、山間に遅い杏子の春をたずねるのも4月ならではの趣向である。

### ●新入社員の身だしなみ

真新しいリクルートスーツのフレッシュマンやフレッシュマンの登場で4月のオフィス街には刷新の気が漂います。が、昨今はこの新鮮な身なりもせいぜい保って数日間。社内教育がはじまると早くも学生時代そのままのカジュアルすぎるくだけたスタイルにもどってしまう男女が多く、迎える側を啞然とさせているようです。教える側が背広にネクタイで身なりを整えているのに習う側がセーター

にGパンでは少々失礼なのでないでしょうか。学校は月謝を払って習うところですが会社は賃金をもらって教わるところです。新人類サマにもそのへんは考え方合わせていたかないと、世の中、おさまりがつきません。



また、通勤着に関しての節度のなさは近来とみに激しくなり、背広にネクタイという大枠の中にいる男性に比べて女性はとくに乱れっぱなしの状況を呈しています。服装が職場にふさわしいかどうかは各人の常識にまかされている領域です。その判断さえもつかないようでは男女雇用機会均等法が泣いてしまうのではないかでしょうか。

### ●真鯛(まだい)

4月は海魚の王さま真鯛がしゅんの味。はんなりと美しい淡紅色の皮に包まれた身は淡泊でいて旨味があり、姿のよさとあいまって塩焼きにして天下一品の風格があります。4月の声を聞くと真鯛は産卵のために紀伊水道から瀬戸内海へと潜入します。折しも満開のサクラになぞらえて“サクラダイ”とも呼ばれるこの

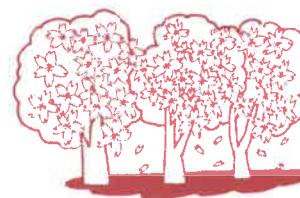
## APRIL 1987

1日	新学年・新財政年度	12日	世界宇宙飛行の日
3日	陰元禪師忌	14日	大津山王祭
4日	金光教春季大祭	15日	高山山王祭
5日	岐阜伊奈波祭	18日	発明の日
7日	世界保健デー	20日	天理教教祖祭
8日	法然上人誕生会	22日	通信記念日
10日	灌仏会・花まつり	24日	郵便週間
11日	婦人週間	26日	靖国神社春祭
	メートル法公布記念日	29日	天皇誕生日

時期の真鯛は身が充実してお味は最高。刺身は最後に少し残して鰯茶漬けにして楽しみ頭は潮汁や山椒焼きにし、子や皮や中骨はアラ煮にして……と鯛は内臓以外は捨てるところなしなのも嬉しい点です。同じ真鯛でも産卵期を過ぎ5月下旬の麦秋の頃になると、“オチダイ”“ムギワラダイ”などとさげすまれて「お味はもう1つ」。グルメにはかえりみられなくなります。

### ●花ぐもり

ぐずつくナタネ梅雨にツボミのふくらみ具合が気にかかり、咲いたら咲いたで「花ぐもり」「花冷え」にげんなりとし、ときに気まぐれな春のあらしが吹き続ける夜などは、一夜で散り敷いてしまうので



は？ と気がもめるのが桜の季節。花にあらしはつきもので、4月は砂塵が多く、住ま

いはとかく汚れがちです。労して功なしではたまらないで網戸の掃除やガラス拭きは雨あがりの日をねらうようにし、日常は曇の水拭きなどふだんよりも“拭き掃除”に念を入れるのが暮らしのコツ。中旬には暖房機具も念入り掃除をして片付け、衣類も冬ものと初夏用の入れ替えをいそぎます。

### ●水引き

慶事には紅白の水引き、弔事には黒白の水引き——祝儀や不祝儀の袋にはこうしたきまりの水引きが印刷されていますが、これがじゃまになるのが御見舞の場合。災害や病気見舞の包みに紅白の水引きではこちらのつしみの気持ちが相手に伝わらないのでは？ と少々気になります。そこで奉書に包んで御見舞と上書きするが、白無地の封筒に同様の上書きをし、水引きなしで贈るのがよさそうです。なお、最近は“のし”だけを印刷した水引きなしの祝儀袋もありますが、“のし”ももと祝儀の印なのですから、これも御見舞にはふさわしくありません。

## 《味覚歳時記》

### 春夜の食味詩・浅蜊

浅蜊のやうなもの、／蛤のやうなもの、／みじんこのやうなもの、／それら生物の身体は砂にうもれ、／どこからともなく、／絹いとのやうな手が無数に生え、／…／あはれこの生あさたかい春の夜に、……これは萩原朔太郎の詩『春夜』の一部です。

やや甘口のワインに酔いしれてこの詩を読むと、ゆらゆらと春の海のなかにひき込まれていく気分。中身の多少にかかわらず、白の大皿にアサリのワイン蒸し、これがいいのです。いまいちばんアサリのおいしいとき。アサリに砂をはかせる時間だけはたっぷりととることです。

少なくとも5～6時間は塩水につけて。バターを塗ったフライパンにアサリを入れ、あらかじめ用意した薬味——エシャロットの白い部分、浅葱は根を除き青い部分も、それにニンニク、パセリ、それぞれのみじん切りをふりかける。それに白ワインをたっぷりかけて蒸す。塩・コショウをする。殻が開いたらアサリを網でくう。残り汁にバターをたして煮詰めたソースをかける。春夜が口のなかでうごめく、とでもいいましょうか、それは『食味詩』なのです。

## SUN SUN 燐々。ドイツから。



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。

weinsberger  
solarien



クライス

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で生まれ、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い、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。

本社：〒604 京都市中京区大宮高辻西入ルディスター・アベニュー1F  
 TEL(075)812-3111㈹ FAX(075)812-4933 TELEX5422305