



SAUNA

3月/141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)



▲大温水槽



▶ウエイブプール

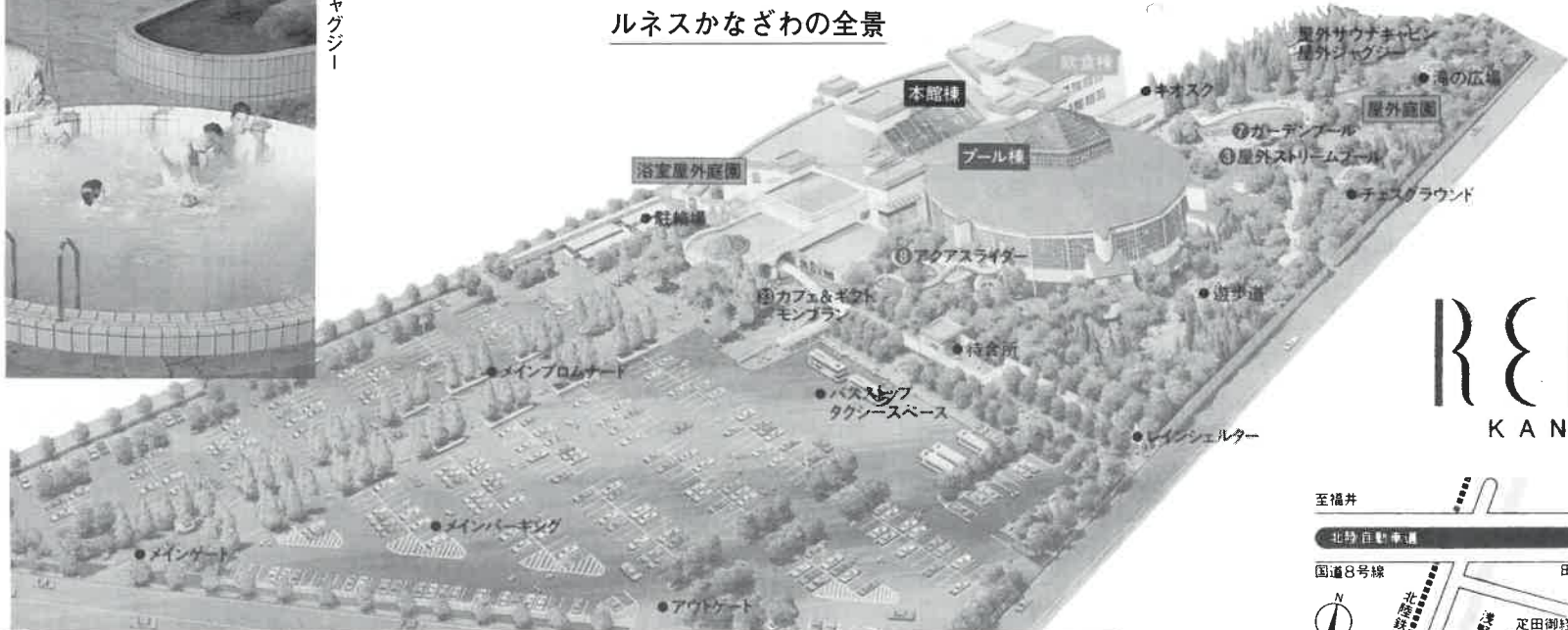


▶高温サウナ



▲ジャグジー

ルネスかなざわの全景



RENAISSANCE

KANAZAWA

ルネスかなざわ

金沢高柳・東インター大通り TEL 0762-51-7000
■JR金沢駅から車で5分
■北陸自動車道東インターから車で5分

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 —

- トレーナーに必要なツボとスジの知識(13)..... 2
- カナダ・アメリカ、ウォーターパーク視察報告... 3
- 昭和63年度上期の経済展望..... 5
- 知っておきたい「からだ」の話(9)..... 6
- サウナ協会だより..... 7
- 新・暮らしの百科、味覚歳時記..... 8

男を演出、香りの個性。

For Beautiful Human Life
Kanebo



洗練された都会の知性、気品の香りギルバン。

ギルバン7品セット

香りはいくつものひとこころを、
より充実させる大切な小道具。
洗練された爽やかな香りが、
男のアフタータイムを演出します。



お客様に人気No.1、琥珀色の香りバルカン。

バルカン7品セット

これだけは知っておきたい

(13)

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



東洋医学 経絡・経穴(12)

12. 足の厥陰肝経

肝経は前回述べました胆経と表裏の関係にあります。

胆経は足の外側を走ったのに対し、

肝経は足の内側を走ります。

①経絡の流れ

胆経からの分枝が足の母指の爪の根もとにきた大敦穴から始まり、足の内

面中央を上って陰部に入り、下腹部を通り、肝にいき、胆をまとい、側胸部から気管、喉頭のうしろを通過して眼球に達し、頭頂に出ます。

また眼球から分かれたものは頬、唇をめぐる、もうひとつの分かれは肝より上って肺に入り、さらに下って胃のあたりまで達します。ここが肺経の起点にもなります。(図①)

②肝経の経穴

足の母指の爪の側、大敦に始まり、胸の期門に至る13穴が肝経の経穴です。

③厥陰肝経のタイプ

肝経のタイプは胆経と似ています。神経質で感情の起伏が激しく、怒りやすい性格で、春に病気をしやすく、すっぱい食べ物を好むかと思えば、中華料理のような脂っこいものも好きです。

④厥陰肝経の症状

のどが渇き胸苦しい、嘔吐し、腰痛を訴える。小便が出にくく、男性ではそけい部から陰部にかけて痛み、女性では下腹部がはれ、悪寒、下痢を伴います。

以上のように、主な症状が腰、腹、生殖器、泌尿器、咽喉に関係をもって

⑤厥陰肝経の手当て

足にあるツボには、母指腹を静かに当てて圧迫します。

下腹部から脇にかけてのツボには、四指腹で圧迫、または揉ねつを繰り返します。

⑥効果的なツボ

●大衝(たいしょう)

部位は第一中足骨と第二中足骨の間で、指をすり上げて行って、止まる場所にツボを定めます。

ちょうどここは足背動脈の通路にあたるところで、重要なポイントです。(図②)

効果は生殖器の疾患や腰痛、足の冷えなどに顕著です。

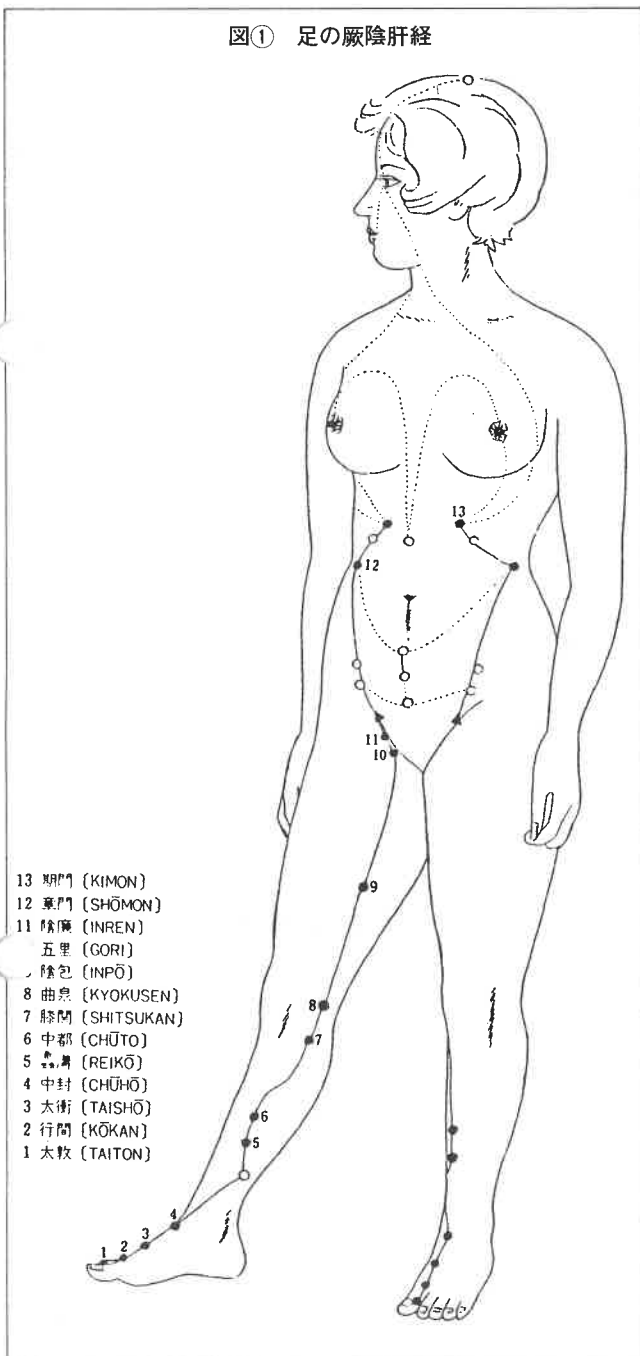
●曲泉(きょくせん)

このツボは、膝を曲げて最も長い横じわの頭のところでとります。ここは、膝をまっすぐに伸ばすと大腿部の筋や腱の集まるところで、自然にできる高まりの中央にあたります。(図③)

このツボは膝のはれや痛みに欠かすことのできない穴です。

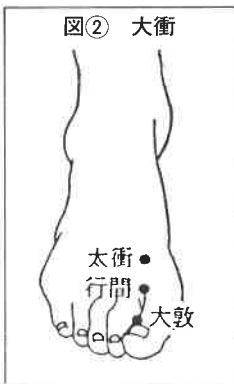
その他、下痢、生理不順、膀胱炎などにも効果的で、よく使われます。(つづく)

図① 足の厥陰肝経

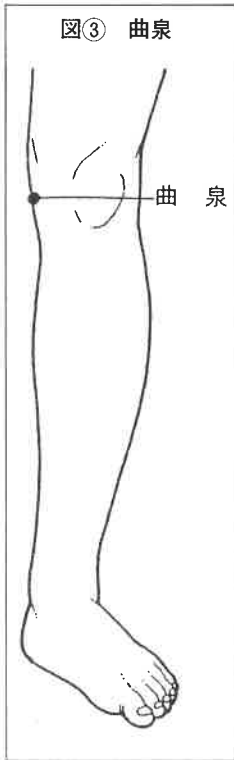


- 13 期門 [KIMON]
- 12 章門 [SHŌMON]
- 11 陰廉 [INREN]
- 五里 [GORI]
- 陰包 [INPŌ]
- 8 曲泉 [KYOKUSEN]
- 7 膝関 [SHITSUKAN]
- 6 中都 [CHŪTO]
- 5 中封 [CHŪHŌ]
- 4 中封 [CHŪHŌ]
- 3 太衝 [TAISHŌ]
- 2 行间 [KŌKAN]
- 1 大敦 [TAITON]

図② 大衝



図③ 曲泉



気血と経絡

経絡とは、古代中国において気血の通路として定められたもので、12本の正経に2本の奇経を加え、14経が代表的なもので、身体中をめぐっています。ところでその経絡を流れているという気・血とはなんでしょうか。

気は空気の気で、血は血液の意と、ややもすると現代医学的に考えがちですが、多少異なります。

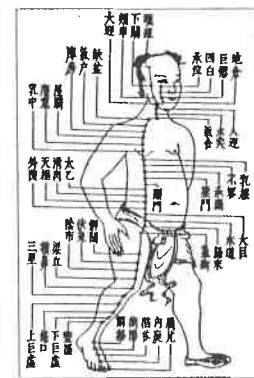
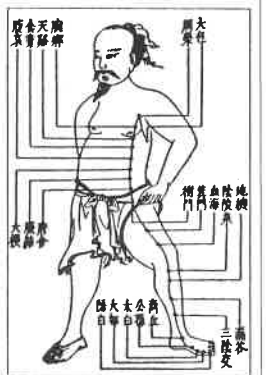
気はいままで『エネルギー』と理解すべきで、人間が生まれながらにして父母から受け継ぎ、身につけているエネルギーを先天の原気といいます。

また、生後、口や鼻腔から体内にとり入れる自然界のエネルギーを後天の原気といい、これが先天の原気を補い、強めながら、全身をくまなく循環する原動力となっているのです。

いっぽう血は、いわゆる血液ばかりでなく、リンパ液、組織液を含めた体液の総称と考えられます。

この気と血の調和によって生命現象が成り立っており、気と血の循環が少しでもとどこおれば病気となり、止まれば死を意味することになります。

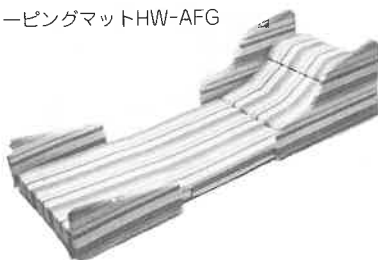
『元気がない』、『元気を出す』、『血気にはやる』などという今日の慣用語は、この気・血の考え方から出た言葉です。



ドリームチェアS-1型



スリーピングマットHW-AFG



サウンドチェアーマット

好評発売中!!

くつろいだムードで……
一人だけのコンサートを
楽しんで見ませんか……

(TV、AM、FMステレオ内蔵、その他有線放送と組み合わせもできます。)

〈販売元〉 株式会社 装美
〒802 北九州市小倉北区京町3-6-4
☎ 093(522)4485

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

カナダ・アメリカ、ウォーターパーク視察報告(5)

南カリフォルニアの高級リゾート

(株)コスモ メディカル システムズ社長 田口 廣則

ラコスタ

昭和63年の9月23日、ミソ汁付きのアメリカンブレックファストの後、一行は観光バスに乗り込み、砂漠のオアシス、パームスプリングスをあとに、ロッキー(岩山)と砂漠の中を、一路南に西に走りました。約2時間半でメキシコ国境まで数十キロという、太平洋に面した明るい南の国のカールスバードに着きました。

ここは、南カリフォルニアのそよ風と、南国の樹々と、目もさめるような美しい花に満ちみちた、1,000エーカーのプライベートリゾートで、男女別々のスパを中核に、日本でもおなじみの世界的な36ホールゴルフコース、23面のテニスコート(一部夜間照明付き)、それぞれ専属プロによるコーチとそのプロショップ、趣向を凝らした7つのレストラン、プールゾーンやジョギングトラック(1周1/2マイル)、映画室、セミナールーム、会議室、美容サロン(昨年全米一に選ばれた)、花屋、薬局をそろえ、また、最低1週間以上の滞在客が中心なので、大型のゴルフカートで送迎する2F建てのロッジ風ホテル(シャトーといわれている)が

ルーム)にマッチした。上流階級への仲間入りの“夢”を与えるのが、この経営方針なのである。

つまり、今回のシリーズの第2回目にご紹介したソノマ・ミッション・インの大型版であり、イギリスのヘルス・ファームの米国版といったところです。(余談ですが、われわれが訪問したとき、ちょうど買い取りの話が進んでいて、昨秋10月に、日本のスポーツ振興が買い取りました)。

そして、現代のアメリカのはやり言葉の“体と心と精神の再活性化!!”を合言葉に、“太陽とみどりと花とスパ”の自然を活かし、自然と共存するためライフスタイルまでも見直そうと力んでいます。

さて、スパの中で会った初老の紳士に「何処より来られしか?」と質すれば「紐育郊外より、家内と友人夫妻の4人で来たれり」、また「2週間の滞在予定にして、本日でちょうど1週間目なり、先刻まで庭球を複合で楽しんだり、今より2時間程、スパで過ごしたる後、夕刻、スパ料理講習に夫婦で参画し、今夜は墨国料理の晩餐の予定なり」の由、逆に「貴殿は何処より来しか」の間あり、「フロム ジャパ



▲ラコスタSPAの全景

2. フィットネス プログラム

ラコスタ式処方による生涯フィットネスで最低1週間コースです。

ストレスをコントロールし、栄養学やフィットネスの運動、リラクセス法、人間関係処世術を含んだライフスタイルの再構築と積極的で健康的な生活様式を修得するプログラムで、このコースは、低カロリーのカクテルやダイエットの料理実習、「健康を買う」地元の八百屋さんへの小旅行まで入っています。

3. ゴルフコースについて

毎朝7時30分よりスタート、グリーンフィー1人40ドル、カートは2人で22ドル、キャディーも予約制で申し込みます。

プロのヘッドコーチのジャックミラードやティーチングコーチのダンニョフォーニ、PGAアシスタントプロのグレッグムーアの指導を受けることができます。

4. ラコスタSPAについて

朝7:00~夜21:00 料金20.15ドル(サービス料込み)

個人用バイブラバス、ローマ式プール、洞窟プロ、サウナ、吸入室、運動プール、アスレチックいっさい込み。

マッサージは、個室と屋外コースあり、特別メニューのラコスタSPA運動で、活動的な一日をはじめます。お客様の程度に応じて、初心者から上級コースまでのフィットネスのコースがあります。暗くした静寂な部屋でのハーブ巻き浴やマッサージ、指圧は心身をリラックスさせます。

筆者も、東京の松村さんと、ハーブ巻きをやりましたが、暗くした無騒音の部屋で、ヨーロッパより輸入したという各種のハーブ(薬草)を煎じた液体をどっぷりつけたシートにグルグル身動きの取れぬように巻かれ、20分程静かにしていると、睡眠不足とアルコール漬けの身が、実にさわやかになりました。そのあと、戸外で、南カリフォルニアの夕陽を浴びながら、南の国の花に向かって、まるで小さなヘリコプターが止まっているような体長3cmほどのハチ鳥を眺めながら、マッサージをしてもらって、旅の疲れをいやしました。

最後に、SPA(スパ)を利用した1日のプログラムを次に記します。

《女性用スパプログラム》

- 8時 スパ散歩(男女一緒)
 - ①活動的な1日にするための目覚まし運動。
- 8時45分 エアロビクスサーキット、45分間のエアロビクスと調整運動

- 9時 ストレッチと屈曲運動、はだしでの床運動
- 9時40分 コスタ式美容体操、スブラッシュダンス(水中エアロビクス)
- 10時20分 ①跳びはね運動(ミニトランポリンを利用した上級者向けエアロビクス)
 - ②アクア運動、プールでの運動
- 11時5分 ①跳びはね運動(ミニトランポリンを利用した初心者向けエアロビクス)
 - ②ラコスタ・クランチ、中・上級者向けエアロビクスと美容体操
 - ③水中運動、プールを利用した1時間のエアロビクス
- 11時45分 ラコスタ・スペシャル、上級者向け美容体操
- 14時 ①ストレッチ運動、バーと床運動
 - ②アクア法、プール内での調整運動
- 14時40分 ①ダンス、ダンスのステップとエアロビクス
 - ②アクア法
- 15時20分 ①ラコスタ曲げ、ゆったりした曲げ中心の体操
 - ②屈曲運動、初心者向け屈曲運動
- 16時5分 ①ヨガ、畑式ストレッチ
 - ②跳びはね運動(男女一緒)、運動で緊張した背中や腰、太ももをゆっくり調整する

●スパ講演

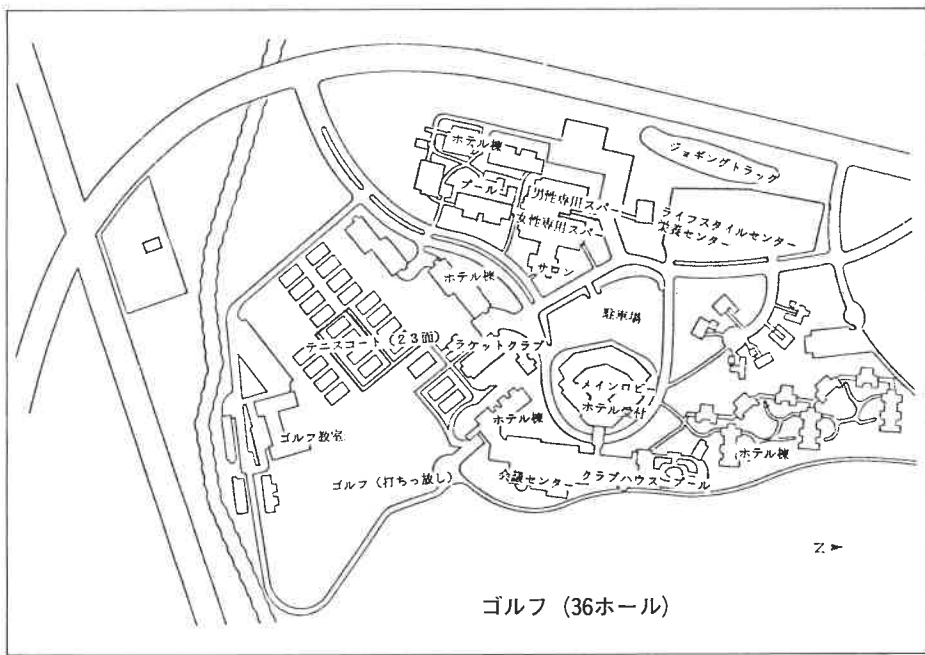
- スキンケア教室(女性のみ)
 - 月・水・土の11時45分より女性用スパラウンジにて、スキンのお手入れと、ラコスタブランドの説明と実物紹介
- 肥満コントロール教室
 - 月曜夜20時30分より、ライフケアセンターにて、レイノルズ博士による「ダイエットとフィットネスの成功と陥し穴」について
- スパ料理実演
 - 毎週火曜日20時より、ライフスタイルセンターにて、専属栄養士カレンさん
- カクテル教室
 - 毎週水曜日18時~19時、低カロリー、ノンアルコールのカクテル教室

ライフスタイルの見直し

このように最近のアメリカでは、物質文明の価値観を見直し、サウナやジャグジーに東洋の思想を取り込み、エアロビクスやフィットネスとともにヨガを取り入れ、ジョギングや水泳、ゴルフ、テニスもトータルで考え、ドクターによるヘルスチェックのデータをもとに、肥満防止や栄養学教室、ダイエット料理の実習まで織り込んで、食生活の改善を図り、併せて、ストレスのたまる職場や隣人との付き合い方まで教える。

“ライフスタイルそのものの見直し”を掲げ、“心身と精神の健康(われわれのいう心身一如)”を打ち出した高級な(?)余暇の過ごし方を指向する産業が目されています。

(つづく)



樹々と咲き乱れる花の間に点在しています。

まず来客は、メインロビーのある受付でエントリーすると、医師や専属栄養士によるヘルスチェックを受けたあと、1週間や10日間の個人メニューを作ってもらい、ゴルフやテニス、水泳のコースと一緒に、あるいは別に、スパを利用したエアロビクスや美容体操、栄養士による低カロリー食指導やその調理法の講習会、またラコスタブランドのビタミンや栄養剤に始まってあらゆる用途の化粧品、香料、下着、スポーツウエアの販売、夜のエンターテイメント(これがヨーロッパのクアハウスにあたる)、周辺のマーケットや海岸、競馬場への小旅行、クルージングなども取り込み、全米各地の中産階級の人々の高級指向(アメリカンド

ン)とはいったものの、「つい数刻前に到着し、明朝には、次の目的地に発つ」との強行スケジュールはとても説明できず、「ベリーナイス プレイス、悠然と滞在したし」とのみ答え、別れた。2週間といえば、今回のわれわれのツアーの始めから終わりまでの全日程である。どうも生活のリズムと習慣が違いすぎる。

さてそれでは、ラコスタのいくつかのプログラムをご紹介します。

1. ラコスタSPAプログラム

スパ利用を中心に、食事療法を含んだ健康と美容の教室で、2晩、4晩、1週間以上コースがある。サウナ、フェイシャル、マッサージからマニキュア、ペディキュアまで、頭のテッペンから足の爪先までリフレッシュします。

紫外線で殺菌、オゾンで浄化。快適な湯水をつくる、ハイテク時代の「アクアクレンジング・システム」誕生。

ブームの薬湯センター 経営の基本は、清潔な湯水。

全国で、薬湯センターや健康ランドがブーム。その人気に伴って、建設ラッシュが続いています。同業者との競争に打ち勝つ運営の基本とは、何でしょうか。それは、管理がシッカリしていること。とりわけ浴槽の湯水を常に清潔に保つことです。どんなに施設・設備が豪華でも、湯水が汚くては、まさに水の泡。集客はおぼつきません。湯水には、大腸菌や雑菌が一杯。目に見えないからと処理を怠っている、取り返しがつかないほどのイメージダウンを招きます。清潔な湯水づくりに、知恵と資本を掛けるべきです。それが成功への基本なのです。

塩素だけでは、不十分。新しい殺菌浄化法が求められている。

人体には大腸菌をはじめ各種の雑菌が数多く付着しています。また、汗や垢など体の汚れもあります。これらが浴槽に持ち込まれるので、湯水は驚くほど汚染されています。この汚染対策として、塩素を投入したり、湯温を高めたりしているに過ぎません。これだけでは、決して満足できる効果は望めません。特に塩素は、その独特のニオイが嫌われるだけでなく、漢方薬湯や温泉の成分を変質させ、薬用効果を薄れさせることもあります。それだけに、お湯の効能を失うことなく、確実に湯水を清潔に保つシステム開発が急務となっています。

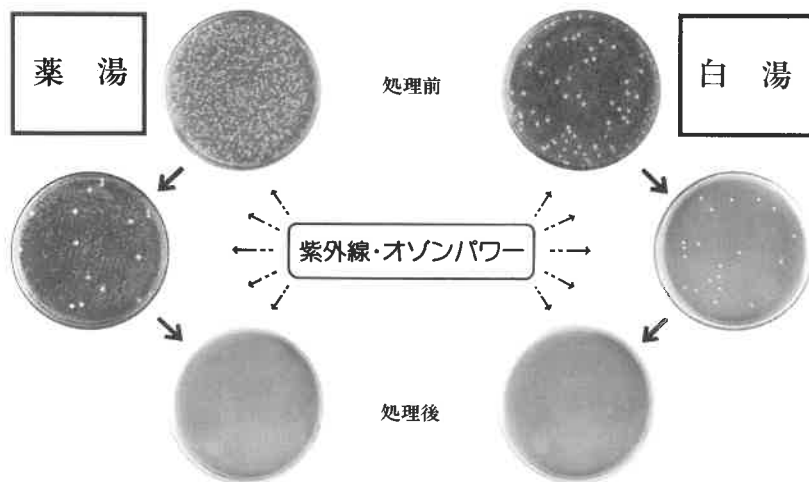
オゾン(O₃)で強力浄化するアクアクレンジング・システム

オゾンは、酸素がイオン化したもの。カミナリのように電氣的に火花を散らすと空気中の酸素(O₂)がオゾン(O₃)に変わります。最近、森林浴という言葉とともにオゾン浴という言葉が耳にするなど、私達の日常生活の身近にあります。このオゾンは、非常に酸化作用が強く、脱

色・脱臭処理に活用されています。河川水を水道水に浄化処理したり空気中の浄化処理に盛んに活用されています。アクアクレンジング・システムは、オゾンの持つ特性をフルに活用します。紫外線ランプから放射される紫外線によって、周囲の酸素をオゾンに変えるシステムを採用。入浴者からでた汗や垢などの老廃物を、オゾン自体が持つ強力な酸化作用を活用して分解します。同時に湯水の脱臭も行います。湯水自体の香りや効用を損なうことなく浄化・活性化できます。浴槽は、いつも快適そのものです。

ハイテク時代の殺菌浄化システム「アクアクレンジングシステム」

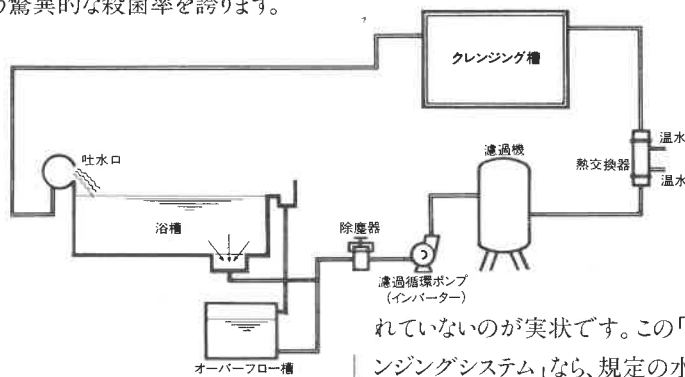
そこで開発されたのが、「アクアクレンジングシステム」です。これは、紫外線で殺菌し、オゾンガスで湯水を浄化する、と言うまったく新しい画期的なシステムです。右の実験写真をご覧ください。ある薬湯センターの薬湯水を採取し、紫外線で殺菌し、オゾンで浄化したものです。その効果のすごさがまさに一目瞭然。雑菌なら99%、大腸菌なら99.99%、という驚異的な殺菌率を誇ります。



(試験結果) 処理槽通過回数による菌数の変化

	項目	処理前	1回	3回	7回	14回
一般細菌	菌数(個/1cc)	1.75×10 ⁶	5.0×10 ⁴	4.0×10 ⁴	6.5×10 ³	2.7×10 ²
	殺菌率(%)	0	71.4	77.2	99.63	99.98
大腸菌	菌数(個/1cc)	2.52×10 ⁶	1.32×10 ⁶	7.1×10 ⁵	6.3×10 ³	7.0×10
	殺菌率(%)	0	47.6	71.8	99.75	99.99

試験：岩崎電気(株) 開発センター・清水開発部



現在、浴槽の水質基準は、濁度5度以下、大腸菌群1/1.0ml以下、と定められていますが、しかしこの基準は、ほとんど守られていないのが実状です。この「アクアクレンジングシステム」なら、規定の水質基準を簡単にクリア出来ます。もちろん塩素を使用することも可能ですが、少量ですみ、いやなニオイを防げます。無害で無臭・無色。お湯本来の香りや色、効能を損なうこともありません。まさに理想的なシステムと言えます。

照明器具のトップメーカー岩崎電気(株)と提携して開発されたアクアクレンジングシステム

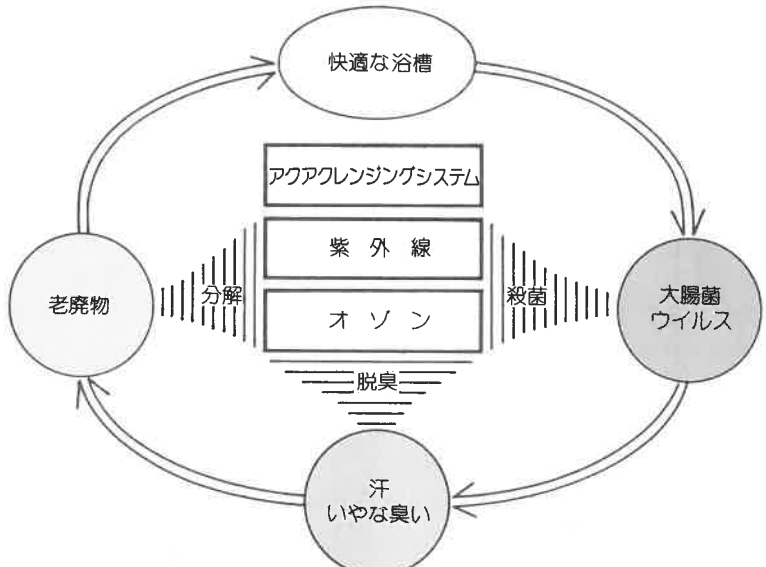
照明器具のトップメーカー岩崎電気(株)と提携して開発されたアクアクレンジングシステム

光は、波長が長く目に見える可視光線と波長が短く目に見えない紫外線とに二分されます。問題は、この紫外線。生物に照射すると、細胞内の遺伝子をつかさどる核酸(DNA)が変化。増殖能力を失って、細胞は死滅します。人間のような高等動物は、細胞の数が極めて多いので、影響はありませんが、単細胞の微生物を死滅させるには充分。アクアクレンジング・システムは、この紫外線を、実に効果的に使います。某薬湯センターで薬湯を採取し検査したところ、湯水1ccに250万個の大腸菌、170万個の一般細菌が発見されましたが、アクアクレンジングによる殺菌処理の繰り返し

で殺菌率99.99%にすることができました。実際、奈良県・橿原市の某薬湯センターに、アクアクレンジングシステムを納入し、稼動中に保健所の強制立入検査があり、22ヶ所の浴槽水の検査結果は大腸菌、一般細菌共発見されず、その殺菌効果の完璧さが証明されました。照明のトップメーカー岩崎電気(株)と提携し、最新の光学技術を駆使した紫外線殺菌ランプを開発。たゆみない試験、研究、改良を重ね、殺菌率99.99%の成果をもとに紫外線とオゾンによる殺菌浄化装置アクアクレンジングシステムを共同開発しました。実験写真及び試験結果を上記に提示しておきます。

お問い合わせはメトスエンジニアリング(株)へ

アクアクレンジング・システムの特徴である紫外線とオゾンによる同時処理こそ、ハイテク時代にふさわしい浄化処理システムと言えます。全国の健康・薬湯センターや大規模サウナ施設に納入実績を誇り、その効果に賞賛の声が寄せられています。施設運営の必需品、アクアクレンジングの用途は広く、薬湯、温泉、ラジウム泉、サウナ、プール、水族館、化学及び食品工場、病院などで活用されている。アクアクレンジング・システムの詳細は、総発売元であるメトスエンジニアリング株式会社 ●本社 〒104 東京都中央区銀座3-11-5 第二中山ビル TEL(03)542-0331(代) ●大阪支社 〒531 大阪市大淀区中津1-18-18 若杉ビル TEL(06)375-9519へお問い合わせ下さい。



昭和63年度上期の経済展望

基本的には順調に拡大か

日本経済研究センター主任研究員 小峰 隆夫

このところ日本経済の歩みは極めて順調である。昨年10月から12月にかけて株価の大暴落、円高の再発といった変動があったので、週刊誌などでは盛んに危機の到来が論じられているが、専門のエコノミストは概して先行きに楽観的である。私もそれでいいと思っている。少なくとも63年度上期中は景気の上昇が続くことは間違いない。

なぜ皆そう楽観的なのか。それは日本経済が自律的な景気上昇の波に完全に乗ったと判断できるからである。現在の景気の上昇は、62年初から始まった。最初は、個人消費、住宅建設、公共事業などが景気をリードしていたが、秋頃から設備投資が拡大し始めた。これまでの日本の景気上昇局面を見ていると、まず輸出・公共投資などで景気が回復し始め、やがてこれが設備投資に点火して本格的な拡大局面に入っていくというパターンをとっている。いわば、これが得意の型なのである。この型にはまってしまえば、少なくとも2年は景気上昇期間が続く。今回もこの得意型になったので、当分の間は景気はいいと楽観できるのである。

そんなにうまく行くものだろうか。いろいろ問題点はあるが、誰もが気にしているのは、やはり円高であろう。60年秋以降の円高の動きは、いわゆる「円高デフレ」となって景気の後退をもたらした。今後円高がさらに進行すると日本経済はふたたび厳しい調整局面を迎えることになるのではないかと。しかし、この点については私はそれほど心配していない。というのは、第一に円高そのものがそれほど進まないと思う。62年末の円高の進行は、アメリカ

の貿易収支が思ったほど改善しなかったことによるもの。しかし、これからはアメリカの貿易収支はかなり改善していくと思う。ドル安がかなり進んだためアメリカの輸出はこのところ二ケタの伸びを続けているし、株価の暴落がいわゆる逆資産効果となって個人消費を抑え、それが輸入を減らすからだ。こうした動きに市場が反応して、逆に円安への動きが生じてもおかしくない。63年度上期の円レートは上がったとしても120円程度までであろう。

第二に、多少円高が進んでも、日本経済にはそれほどの影響はないと思う。日本の企業はこれまでの円高の中で、合理化によるコストダウン、内需依存型経営への転換、海外への生産拠点の移転といった対応を進めてきた。その結果、輸出に頼らない経営体制がかなり確立したといっている。今回の景気の上昇も、輸出には全く頼らない純粋内需中心型の景気上昇となっている。したがって、多少円高が進み、輸出環境が悪化したとしても、十分それに耐えられると思う。

63年度上期の経済でもう一つ注目されるのは、春闘の賃上げ率がどうなるかだ。これが個人消費の行方を左右するからである。昨年の消費はなかなか好調で経済の拡大をリードする役を果たしてきた。これには次のような要因があった。①円高で物価が安定していたこと(円高効果)、②住宅投資が大幅に増えたので、これにつられて家具、家電製品などの耐久消費財の消費が増えたこと(住宅効果)、③株価が上昇していたこと(資産効果)、④企業の積極的な内需拡大努力があったこと、など

である。さらに、地価が上昇して家を持つのを諦めた人が、これ以上貯蓄するのがばかばかしくなり消費を増やしたという説もある(これを「やけっぱち効果」という)。このうち、円高効果と企業の内需拡大努力は63年度に入っても作用し続けるが、住宅効果と資産効果は次第になくなっていくだろう。しかし、63年度上期には賃金の上昇率が高まり、これが消費にとって強力な援軍となるだろう。円高不況の中で、62年の春闘賃上げ率は3.6%というかつてない低水準だった。しかし、今年は4.5%前後の賃上げが実現するだろう。一般に賃金上昇率は、企業収益、雇用情勢、物価の3つで決まるとされる。

アメリカの双子の赤字が心配

この3つの要因を昨年の今ごろと比べてみると、いずれも賃金上昇率を高める方向に動いている。企業収益は大幅に伸びているし、失業率は低下傾向にあるし、物価はやや上昇率を高めてきているからだ。企業側は、今や日本はドルでみると世界有数の高賃金国になったのだから(これは事実ではある)、賃上げは必要ないと言っているが、これは明らかに公正さを欠いた議論だ。なぜならドルで見ると言うのなら、日本の企業収益も世界有数の高収益となっているからだ。

以上のように、63年度上期の日本経済は基本的には順調な拡大を示すというのが私の判断だが、ただ一つ心配な

のは、アメリカの双子の赤字の行方である。アメリカ経済には貿易赤字と財政赤字という二つの巨額の赤字が存在する。これがともに1,500億程度という驚くべきレベルに達している。最初のうちは評判の良かったレーガノミックも、この双子の赤字を生み出してしまったために、今や袋叩きとなっている。この双子の赤字は、いずれはなんらかの方法で是正されるはずだ。最も望ましいのは、赤字国であるアメリカが財政赤字を削減して、内需以上に輸出を伸ばし、日本などの黒字国は、財政の赤字削減をやめて、輸出以上に内需をふやすことだ。日本は完璧にこうした方向に向かっていくのだが、アメリカは必ずしもそうになっていない。貿易赤字のほうはなんとか減りそうだが、財政赤字が減りそうにないからだ。そうすると、そのしわ寄せがどこかに出てくることになる。それは、為替、金利、株価といったマネタリーな側面になる。最悪の場合は世界的なインフレということになるが、石油情勢も安定しているし、当面はインフレはないだろう。為替、金利、株価などの金融的な動きは実物経済に比べて調整のフールドが極めて速いだけに、どこにどの程度の変化が出てくるかの見きわめは容易ではない。間違いなく言えるのは日本経済の実態経済は安定した推移をするが、アメリカの双子の赤字を背景とした世界的な金融情勢は不安定な状態を続けるだろうということだ。

福澤諭吉訓
一、世の中で一番楽しいことは、一生懸命に仕事を持つことである。
一、世の中で一番美しいことは、教養のたかいたことである。
一、世の中で一番淋しいことは、するべきことをしないことである。
一、世の中で一番馬鹿らしいことは、他人の生活と干渉することである。
一、世の中で一番愛憎をもつことは、まじりのことである。

スチームサウナのパイオニア
TYLO steam
ダイタキ産業株式会社
556 大阪市浪速区難波中1-2-2
いな音ビル2F
TEL. 06-212-0059
FAX. 06-212-0596

いい汗、スポーツ感覚。
metos SAUNA 中山産業株式会社
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。
サウナはメトス

生薬配合 薬用入浴剤
粉末
天然生薬 配合の漢方風呂
ホッカホカ
よく溶け、排管がつまりません。
経費削減に一役。 15kg入 ¥16,500
〈効能〉神経痛・リウマチ・冷え症・腰痛・あせもしもやけ・ひび・あかぎれ・荒れ性
※試供品ご希望の方は、下記へお申し込み下さい。
〒464 名古屋市千種区千種3-36-15 森川ビル内
株式会社 サンケイトレーディング ☎(052)733-2474代
福岡・東京・大阪

知っておきたい「からだ」の話 9

長い腸には巻かれろ

医事ライター

桜井 幸雄

最近の若者は、だいぶ長くなった。が、西洋人に比べるとまだまだ……。

これは、鼻の下ではなくて、足の話。経済、技術面での西洋コンプレックスはなくなったものの、こと体型の点では、“西洋”に歯が立たないのがわが日本人の悲しい現実である。

確かに日本人は腸が長い。でも、それは内臓が丈夫な証拠、などという負け惜しみももうしばらくは使い続けなければいけないようだ。

「腸が長ければ、中身が充実している」とは、言い得て妙。実感として納得させる響きがある。そして、事実、日本人の内臓は、西洋人より充実しており、そこには西洋人よりずっと長い腸が収まっている。

なぜ、日本人の腸は長いのか。それは、昔から続いた日本人の食生活の賜物といえる。消化のよい肉を主体とした洋食に比べ、和食には野菜、根菜、果物といった“消化のわるい”食物が多く含まれる。“消化のわるい”という語弊があるかもしれない。別の言い方をすると、腸の働きを活発にする食品が和食には多く含まれる、となる。

こういう食事を長年続けた結果、日本人の腸は鍛えられ、長く発達した。対して西洋人の腸は、消化のよい肉に甘やかされて、短くなったというわけだ。

それなら、「日本人の長い腸は、貧しさの象徴ではないか」という意見もでてくるだろう。また、「消化のよい肉ばかりを食べるから、短い腸が欲しかった」という人もいるかもしれない。しかし、これらはいずれも大きな思い違い。足の長い西洋人は、腸の短さゆえに文字通り人に言えない苦しみを背負っているのである。

その苦しみとは、なんと便秘。それも、日本人とはケタが違うくらい激しい便秘が、あのスマートな体の中で起こっている。

たとえば、ジャガイモとハム、ソーセージ、ビールを常食とするドイツ人の場合、2日や3日の便秘など、

ものの数に入らない。1週間程度の便秘はザラというから、まったく人はみかけによらないというべきか。

こういった慢性的な便秘を治すためには、腸の活動を活発にする食品をとることが大切だ。その手本が日本食で、海外での和食ブームの背景には、案外その効用が期待されているのかもしれない。

便秘は、死にいたる病ではない。しかし、便秘によって重大な病気が起こることがある。その代表が大腸ガンだ。

便秘が続くということは、腸の活動がにぶることを意味する。すると、大腸内に「憩室」というものができやすくなる。読んで字のごとく、大腸の休憩室のようなもので、これが大腸ガンに移行しやすい。便秘といっても、あなどれない理由がここにある。

そのため、西洋人が便秘で悩むこと、日本人の想像を絶する。「その分、足が長いだから、便秘くらいがまんしなくては」などといったら、まっかになって怒られるくらい深刻な問題なのである。

だから、足の長い西洋人は、丈夫な腸を収めた日本人の長い腸をうらやましいと思っているかもしれない。まさに、「隣りの芝生は青くみえる」である。

もっとも、長い腸を持つ日本人も、最近は食生活がすっかり西洋化してきている。肉やハム、ソーセージを多く食べ、野菜類のおかずは減る一方。しかし、食生活が西洋化しても、腸はそう簡単には短くならない。普通長いままだ。

長くて丈夫な腸に、消化のよい食品ばかり与えたら……。これは、実は危険なことだ。なまじ長い分、憩室がよけいできやすくなってしまふのである。これを防ぐには、普通“消化のわるい”食品をつとめてとるしかない。すると、日本人の足は短いままになるが、それもしかたないこと。“長いものには巻かれろ”の例え通りである。



気になる嫌な臭い、汗臭い臭いを完全消滅!!

(超微粒子噴霧器、ジェットパーフェクター) (以下J・P)による消臭管理システム

春先から夏にかけて特に臭いの気になるシーズンです。館内の従業員は慣れて余り気が付かなくても、外から来られたお客様はとて敏感に感じられます。ましてや営業用、特に汗を流すのが目的のサービス業としては環境の清潔さは無論のこと、臭気対策を真剣に考えたいものなのです。もしお客様アンケートをお願いしたら恐らく“臭い”が第1位になると思います。

従来から臭いに対する数多くの商品がありますが、そのほとんどはマスクング方式といって芳香剤(他の強い臭いに置き換える。好みが問題であり根本の解決にならない)であったり、空気清浄器による換気方式(一部消臭効果もある)であったが、この度紹介する消臭管理システムは、臭いの粒子を根本から分解し消滅させる画期的な方式といえます。

このシステム消臭の持続効果(効果)と容易な作業性(コスト)は、一度試される価値は十分あると思われれます。既に関西地区の大手の協会員の中でも、昨年暮れから徐々に採用され、かなりの効果が上がっていると評判になっています。

この機会に皆様方も一度ご検討されてはいかがでしょうか。

会員の皆様方に限りこの3月より5月末日までの期間のみ、無償にて薬品付きでテストキャンペーンをおこないます。

詳細については下記にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先

(株) アドリア 環境衛生事業部 大阪府吹田市江坂町1-12-28 TEL 06-386-0026

J・Pによる消臭管理システム

このシステムは、無人または人手による消臭作業のほか、要すれば除菌、殺虫(ダニ・ゴキブリ)もトータルで可能です。

作業範囲は主として仮眠室、映写室の消臭と殺虫(ダニ)を目的とし、他に更衣室、靴箱等の除菌、高温サウナ室と浴室内の消臭と、気になる場所を多目的に容易に作業ができるためワイドに使用できます。

トイレの消臭は別の方法で行います。

使用機器はハンディなJ・P(超微粒子噴霧器)と要すれば、24時間稼働のモデル300(強制気化器)です。

臭いの粒子は100万分の1ミクロンといわれる程の小さいもので、日常発生する拡散臭が周囲の天井、床、壁等に堆積して

蓄積臭となります。

建築の様式、営業延べ日数、お客様の平均入場数や内装の模様替え、カーペットのクリーニングの度合い等を考慮に入れて臭気汚染度を推測します。

使用薬液は安全性が高く人畜無害であり、調度品へのシミにならず、また薬品臭の残らないものを使用しています。(医薬部外品)

機器、薬液の会員あっせん価格

Table with 4 columns: Model, Quantity, Price, and Notes. Includes J・P 1台 ¥165,000 and Model 300 1台 ¥36,000.

ご採用先のご意見

◎サウナニュー富士 岩元 義正氏 11月中旬ごろ、1週間ほど試用してみました。

当店も永い間仮眠室の臭いの除臭に苦慮しておりましたので、汗臭・酒気・体臭等の入りまじった複雑な臭いで、市販されている脱臭剤をいろいろ使用して見ましたが、いずれも一時的な効果しかありませんでした。

アドリアさんが持ってこられた消臭剤で解決しました。1週間に1、2回15分ほどの噴霧で抜群の脱臭効果があり、消臭剤自体の臭いもなく、当店のキャッチフレーズである快適空間をお客様に提供することが可能になりました。

Advertisement for 'Jet Perfector' (ジェットパーフェクター) featuring a product image, benefits like 'Disinfection, Insect Killing, Odor Elimination', and contact information for Adria Environmental Hygiene Business Department.

サウナ協会だより

かぜ、ひきまへんねン
サウナ大好き人間



われわれは外気温の上昇や運動によって体温が上がっても、それを下げる汗線という冷却装置を身につけています。サウナを日ごろから常用して暑さになれると高温・低温に対し、皮膚が鍛錬され、全身の皮膚に新しく汗線が増して体温の調節がスムーズに行われるようになり、温度の変化に適応しやすくなるから風邪に対する抵抗力がつかます。

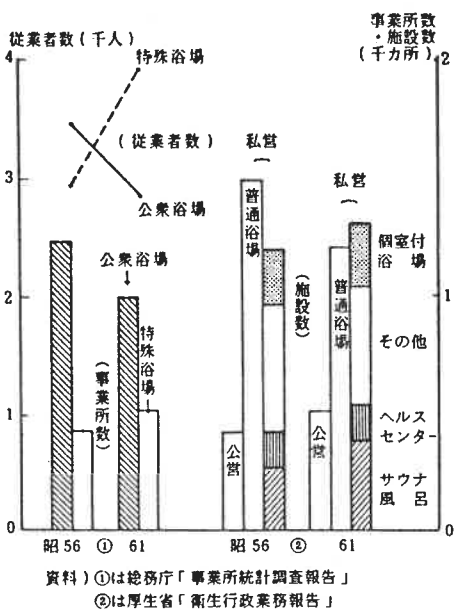
■62年度、九州経済白書を見る

銭湯、サウナ風呂に
脅威の健康センター

九州ブロック

毎年、九州地方経済の動向分析、予測に定評がある九州経済調査協会が、本年度サービス業を取り上げ、サービス業の展望と課題を九州経済白書にまとめ発表、「リゾート時代とサービス産業」の中で、レジャー志向の変化を都市型レジャーに見る変化に絞り興味ある一節「銭湯・サウナ風呂に脅威の健康センター」を全文転載し、ご一読に供したい。

図1 九州8県の公衆浴場



より生活に密着したところでも変化がみられる。この1~2年で登場した「健康ハウス」「温泉センター」等名称はいろいろあるが、豪華な建物に各種の浴槽を備え、お風呂に遊びをプラスした施設がそれであり、健康レジャーセンターという呼び名がふさわしい。江戸の昔より、銭湯は庶民の憩いの場としての意味合いもあったが、近年まちの銭湯は経営的にも採算に乗らない地域が多くなり、急速に数を減らしつつある(図1)。これまでは、もっぱら家庭風呂との競合関係に立たされてきたが、健康センターの出現で今や銭

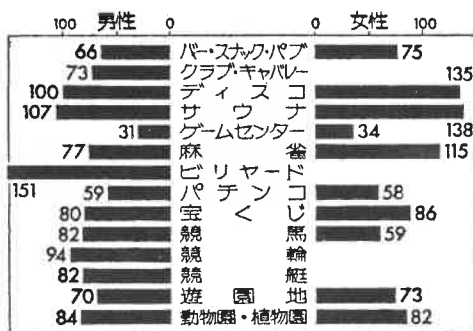
湯は、レジャーの側面から競争の矢面に立たされようとしている。

健康センターは、ターゲットを個人だけでなく、ファミリーや町内会・婦人会などの団体に絞り、入浴だけでなく、飲食・宴会などにより消費単価を高くすることを狙いとしている。料金はサウナ料金並み(1,500円前後)のものが多いが、なかには銭湯と同じ230円で各種薬草湯に入れるものまである。マイカーが普及しているので、家族単位で手軽に長時間楽しめるものとして銭湯の営業エリアをはるかに越えて行動する。家族そろって温泉にいけば、10万円の予算に対し、健康ハウスでは1人飲み食いしても3千円。ここでも手軽さと、健康ムードが受けている。

銭湯の入浴客は1日平均95名に低迷しているが、健康ハウスの方は多い日には1日2千人を越すこともある。今日の健康ハウスブームは銭湯だけでなく、サウナ風呂にも影響は大である。銭湯ではサウナや水風呂を増設したり、サウナ風呂でも大規模の改装を行うところもあり、大掛かりな対応を迫られている。

投資額が手ごろ(4~5億円)、生活密着型で原価率が低く(25%程度)、日銭が入るなどの性格上、参加が比較的容易である。普通公衆浴場の場合には隣接浴場との距離制限や料金の規制があるが、健康センターは特殊公衆浴場に属し、立地・料金の規制はない。パチンコ店などのレジャー関連業種のほか、建設、土木等からの参加も多く、過疎地域で地方公共団体が直営で経営したり(熊本県・村営白水温泉)、不況地域で大手企業が遊休地活用に乗出したり(大牟田・三井鉱山)するなど、

図2 余暇活動の成長性指標



(注) 成長性指標 = 参加希望率 ÷ 参加率 × 100

さまざまな業種からの新規参加が続いている。ただ、計画通りお客が来ることが前提である。業界筋では適正規模は人口20~30万人に1店といわれており、乱立競争時代に突入している地区もある。

以上3つの流行の中に、体験型、参加型、家族・グループ型、健康志向など、共通する要素をみることができよう。

■中小サービス業振興会議

魅力あるサービス業
の未来像をもとめて

関西サウナ協会

「魅力あるサービス業の未来像をもとめて」というテーマで、中小サービス業振興会議が、2月17日(水)午後1時30分から大阪・上本町の「なにわ会館」で開催された。

「感性の時代をどう読むか」のサブテーマに関心のある聴講者は300人を迎え、満席となったが、関西サウナ協会から中野会長、橘田副会長はじめ18人の有志が出席した。

事例発表の3人の中に関西協会メンバーである(株)シャロン社長の加門正一氏が並び、「リゾート産業と私の経営法」と題して話され、「右手に社会的使命、左手にソロバン」と締めくくられたが、コーディネーターの大阪市立大学磯村隆文教授から賛辞が述べられた。

新規加盟店

＜東京都サウナ協会＞

▶成田健康センター長寿村
(代表者・河本成雄氏)
成田市花崎町802-1
☎0476-23-1126

＜愛知県サウナ協会＞

▶湯〜とびあ宝
(代表者・森 重広氏)
名古屋市南区前浜通1-9
☎052-611-1126
▶岡崎健康ランド
(代表者・清水光平氏)
岡崎市欠町字野添14-1
☎0564-25-3415

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

一協会指定一

“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)



SAUNA

3月/141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〉 4月 花便りを機に旧交を温める

●花のおよばれ

「近くの寺の桜が来週は満開になりそうです。お昼をご一緒しませんか」と誘われて久しぶりに旧交を温めた春がありました。訪れる人も少ない小さな古寺の1本の老桜は総身を花でみごとに飾り、静かな春を告げていました。お互いにありあわせをにわかに詰めた弁当を開き、花びらの舞う日だまりですごしたひとときはぬくもりのある思い出となりました。「庭のレンギョウが満開だから……」「川沿いのユブシが咲いたから……」



と花の便りを好機に“花のおよばれ”“花のお招き”を気軽にしあえるのが4月です。ホームパーティーが開けるほど家が広くなくても、近間の花を訪ねる散策なら容易に実行できそうです。

●新入社員と私用電話

4月のオフィス街は新入社員の登場でどこことなくさわやかな感じが漂いリフレッシュします。ところで、社会人1年生にとっていちばん閉口するのが外部からかかってくる私用電話。周囲の様子をうかがいながら緊張している勤務中に友人や知人からのプライベートな電話がかかると応答もしどろもどろ。まわりの耳が気になって往生します。そこで、「会社に慣れるまでは友達にも親類にも電話番号は教えない」という警戒心旺盛なフ



レッシュマンもなかにはいるようですが、身近な人には、「私用電話は自宅へお願い」とあらかじめ手を打っておくのも社会人1年生の知恵。仕事がかうまくやれるかどうか心配な最中に私用電話にまで悩まされたのではたまらないからです。

●板張り床のクリーニング

APRIL 1988

1日	新学年、新財政年度	13日	京都嵯峨虚空蔵十三詣り
	エープリル・フール	18日	発明の日、旧ひな祭
4日	岡山金光教春季大祭		科学技術週間
6日	春の全国交通安全運動	20日	通信記念日
7日	世界保健デー		郵便週間
8日	灌仏会、花まつり	21日	京都壬生狂言
10日	婦人週間	22日	靖国神社春祭
11日	メートル法公布記念日	29日	天皇誕生日
12日	世界宇宙飛行の日		

板張りの床がはやってきました。カーペットとダニの関係が問題になり、なかでも対処しにくい敷き詰めカーペットをみんなが敬遠した結果、衛生的な板張り床が再浮上したという次第。ところで現在の床板はほとんどが合板製。ムク板など全面に張ろうものなら目の玉がとび出るほどに値が張って、一般大衆の手のとどくものではないからです。そこで合板床の手入れ

ですが水拭きは禁物です。水拭きをくりかえしているといかに耐水性の合板でも表面は黒ずみ、ざらつき、うす汚くなるだけ。月に一度液状の木床用ワックスをかけ、あとはモップで空拭きのほうが床板は永もちします。なお、ワックスのすべりがよすぎて危険なときは、住居用洗剤溶液をつけてたたくしぼったぞうきんで表面を軽く拭くと落ち着きます。

NCR 健康ランド・システム

1世紀にわたる経験とノウハウをもつNCRが提供します。



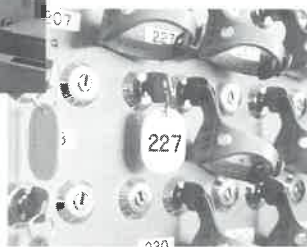
パーフェクトなシステムづくりを目指して—。

- 一括精算システム
- キーマネジャー・システム
- オーダー・システム
- マッサージ・システム
- サイン・システム
- ビスマックカード・システム
- バックオフィス・システム



経営管理情報システムの確立は企業発展の鍵です。

- コーナー別売上(科目)
- 担当者別売上一覧表
- 期限切れ会員一覧表
- コーナー別売上(部門)
- 会員一覧表
- 料飲税報告書
- 時間帯別売上
- 宴会場時間別予約状況
- 入泉利用人員報告書
- 科目別売上(部門)
- マッサージ師別売上一覧表
- 宴会予約一覧表
- 科目別売上(明細)
- 未精算報告書
- 給与計算
- 一般経理/財務



▶個性化は組み合わせ自由なオプション・システムで……

日本エヌシー・アール株式会社

お問い合わせ、資料請求は日本NCR(株)本社広告課HO係まで…
東京都港区赤坂1-2-2 〒107 ☎03(582)6111



weinsberger ソラリオン 室内日光浴器 solararien

西ドイツ・バインスベルガー社のソラリオンは、健康のシャワー、美容のシャワー。太陽にきわめて近いナチュラルな光線が、日光浴と同じさまざまな効果を現代人のカラダに与えてくれます。

日本総代理店



株式会社 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
東京事務所：〒104 東京都中央区京橋2丁目9-11 杉本ビル6F
TEL.(03)561-5018 FAX.(03)563-3925