



SAUNA

5月/155号

発行所 日本サウナ協会総務部

大阪06 (211) 0463 (直)

〒542 大阪市中央区道頓堀2-4-6 (三光ビル)

平成元年度総会

6月28日(木)那覇東急ホテルで開催

常務理事会・理事会で決定

以下の議題を審議、検討した。
▽平成元年度沖縄総会スケジュール

日本サウナ協会の平成元年度総会は、平成元年六月二十八日(木)那覇東急ホテルで開催する。総会は午後三時開会、午後五時閉会して懇親会に入る。総会出席の締め切りは人員の概数把握のため一応五月二十日(土)とするが、その後も引き続き受け付ける。

▽昭和六十三年度事業報告と同収支決算報告
事務局および辻野常務理事より報告され、原案を総会で報告することとなった。

▽任期満了に伴う役員改選について
候補者に対して了解を求めたうえ内定し、総会にはかる。

▽平成元年度収支予算について
一部修正、検討のうえ、五年度常務理事会で再検討し、総会にはかる。
▽第10回全国サウナ祭企画について
平成元年十月一日(日)〜二十



常務理事・理事会

青年部会が六月の

沖縄総会で発会す

発起人会でできまる

かねてから提案されていた日本サウナ協会青年部会の結成について、去る四月二十四日午後零時三十分から、ニュージャパン観光(株)の割烹日本で発起人会が開かれ、六月二十八日に那覇東急ホテルで開催される、平成元年度の日本サウナ協会総会を機に、承認を得て同ホテルで発会することを決めた。

この日はまず北海道の(株)帯広サウナの佐藤有宏氏が別項のように経過説明をし、自己紹介の後議事に入った。佐藤氏を議長に選出し、続いて発起人代表に佐藤氏、アベノ観光ビル(株)大倉英敬氏、神奈川県西湘アスレティッククラブの石川浩氏、京都市藤観光(株)



青年部発起人会

の洪明雄氏、大阪市ニュージャパンの中野佳則氏を選出した。
発会日程、青年部会規約を協議し、最後に日本サウナ協会中野会長から別項のあいさつがあった。

ましてからもう三十年になるわけですが、三十年たった今日ようやく、業界が本当に健康産業として認められる時になった。ということは、われわれ携わっている仕事は人間の本質的な健康にかかわ



中野会長

日本サウナ協会青年部会発起人会における中野会長のあいさつの要旨。

サウナ国際会議の日本誘致に全力投球を

北海道の方からのご提案で青年部会を作ろうというお話ですが、まさに世の中は世代交代の時代でございます。私ごときが会長をしているようでは、もういけないと思

います。私もサウナ業に携わり

ていることであり、そのことに人々の目が向けられる時代でありまして、私も胸を張って今後やっていくべきだろうと思うわけです。

考えてみましたら、他の産業業種で三十年もたてば、それはもう駄目になるのが普通

意味での新しい時代に添ったサウナ業界のあり方を、皆様の手で築きあげていただけたいら大変ありがたいと思うわけでございます。

法人化の問題も、厚生省の方がかかり目を向けてまいりました。現在、北海道の会長

さんが大変熱心をやっていただいておりまして、私も一緒にしたわけですが、向こうから電話がかかってきて、いろいろ助言をいただくということにまでなっております。ですから、いずれ法人化になる

は違いますけれども、やはり日本のサウナ業というものを国際的にアピールする意味で日本で開催できるような機会を迎えているわけでございます。

まだ五年ございますけれども、副島理事がドイツサウナ協会四十周年に参加されました、そういうことについても色々お話をなさってきてくださると思えます。来年の会議には、次回は日本でやるということを示意表示しなければいけないと思うわけです。

もう、その時は私の時代ではないと思うわけですが、そういう意味でも次の世代を皆様の手で育てていただきたい、ということをお願い申し上げます。

個性の香り、演出の男を

For Beautiful Human Life



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

香りはくつろぎのひとときを、より充実させる大切な小道具。洗練された爽やかな香りか、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

国際サウナ協会常務理事に 中野協会長選任 国際会議開催で日本にラブコール



ドイツサウナ協会四十周年記念シンポジウムは、去る四月二十一日午前十時から、ミュンヘンオリンピック記念に建設されたアラベラホテルの大会議場「キュービリエ」で開幕した。



第一日目のこの日、ドイツ協会関係者とお祝いにかけつ

ドイツサウナ協会四十周年記念シンポジウムは、去る四月二十一日午前十時から、ミュンヘンオリンピック記念に建設されたアラベラホテルの大会議場「キュービリエ」で開幕した。

次いでバイエルン州議会議員J.ベーム氏がドイツ民俗衣装で演壇に登場し華やいさうちに祝詞を述べた。そのあと友好諸団体、国際サウナ協会のメンバーが次つぎとお祝いをそれぞれ独得のユーモアや賛辞を交えながら述べた。

贈り物の絵皿 に熱い眼差し

スピーチを述べた方がたは次のとおり。

- ①フィンランドサウナ協会会長(国際協会会長) アンチアイソク医学博士・教授
- ②東ドイツサウナ協会会長 エーベルハルト・コンラディ医学博士・教授
- ③チェコスロバキアサウナ協会会長 シロス・マター博士
- ④オランダサウナ協会会長 J.A.M. プレツマン
- ⑤西ドイツプール連盟会長 ハイント・スタインフェルト

友好と協調の 輪の中で親善

各国代表のあいさつ後は、再びドイツサウナ協会のフリ

- ⑥西ドイツ医師協会会長
- ⑦ユーゴスラビアサウナ協会会長代理
- ⑧日本サウナ協会会長中野幸雄代理副島雅行(会長代理あいさつは、現地のホイヤン・ブラウン・ケッセル弁護士事務所の中曾利雄氏に通訳をお願いした)

ツエ博士よりスライドやプロジェクターで、ドイツ協会四十年の活動が紹介された。昼食は立食パーティーで延々二時間のヨーロッパ式ランチタイムは、こもごも各地の状況やニュース交換の場となった。

- ⑨決算報告
- ⑩監査役の交代
- ⑪会費の89・90年の確認
- ⑫新年度予算
- ⑬役員を選挙しアイソク会長長留任とアイソク会長による以下役員指名。この時、日本サウナ協会会長中野幸雄氏を国際サウナ協会の常務理事に選出された。
- ⑭次回、ユーゴスラビアにおいての国際会議について事情発生(説明(会長)の健康状態が危ぶまれているが、技術的にはできる、と代理出席者の説明)があり、ユーゴスラビアが九〇年の国際会議を開催できない場合、先に開催を意志表示した日本での繰り上げ開催が可能かどうかの打診があった。
- ⑮国際サウナ協会の発行するサウナに関する文献や本と、その費用について
- ⑯サウナについて認めないなど

青年部会発会に向けての経過報告

若い知恵で21世紀の業界づくりを

榊田サウナ専務取締役 佐藤 有宏

昨年十一月の理事会で森川常務理事から青年部会結成の提案がなされ、いろいろな理由から時機尚早だという多くの声が出ました。

しかし、私の個人的な意見として、サウナ協会の運営を見てきたが、マンネリ化してきています。サウナ祭りを例にとってみても、すでに古く

からやっておられる人は、もうそろそろやめてはどうかという声も出ている。また一方、新しく参加していただいた会員では、逆に大変素晴らしい企画だというように両極端な意見があります。

そんな中で、サウナ協会の組織も、そろそろ若いもののが必要になってきています。そこで青年部会の設立については是非ご賛同いただきたい。私は森川常務理事のお話には大変賛成であることを、その時に申し上げました。

その後、三月の常務理事会で設立の了承を得て、会則の原案を作りました。

本日は私の予期しない八名の方が全国から出席していただいたわけで、全国各プロックから一、二名ずつのお名前をお借りして、設立発起人会を作った、この人たちによって全国の会員事務局に呼びかけていただきたいと思います。

私たちが青年部会の必要性を考えているのは、何も会合をもつことが目的ではなくて何が、これから、この業種に対して必要かということです。それからもう一つは、来年、ユーゴスラビアでサウナ国際会議があつて、一九九四年に日本で国際会議を開催するという話がすでにあります。

外国語のできる方がいればいほどいいだろう、ということも見越して、将来あるいは21世紀に向かつてどうあるべきかを考えていただかねばならないので若い方々の知恵を借りたいということです。

経費は通信費と印刷費程度にとどめ、できるだけお金の

かからない運営を行い、従って年会費も最低限度に抑さえたい。

この場合には、

観光(株)

鎌瀬慎一(名古屋・日新)

①会長あいさつ

②使用用語(英語・ドイツ)

写真①ドイツ協会での理事

会風景②スピーチする副島常務理事

大会終了後、チェコスロバキアサウナ協会会長のマテイ博士より中野協会長に豪華なクリスタル皿が贈られ、近々の再会を約束して別れた。東ドイツ、ソ連、チェコスロバキア、オランダなどの諸国の日本での開催の熱望のシユプレヒコールの余韻が残っている。

写真①ドイツ協会での理事

会風景②スピーチする副島常務理事

大会終了後、チェコスロバキアサウナ協会会長のマテイ博士より中野協会長に豪華なクリスタル皿が贈られ、近々の再会を約束して別れた。東ドイツ、ソ連、チェコスロバキア、オランダなどの諸国の日本での開催の熱望のシユプレヒコールの余韻が残っている。

写真①ドイツ協会での理事

会風景②スピーチする副島常務理事



佐藤有宏氏

写真①ドイツ協会での理事

会風景②スピーチする副島常務理事

大会終了後、チェコスロバキアサウナ協会会長のマテイ博士より中野協会長に豪華なクリスタル皿が贈られ、近々の再会を約束して別れた。東ドイツ、ソ連、チェコスロバキア、オランダなどの諸国の日本での開催の熱望のシユプレヒコールの余韻が残っている。

写真①ドイツ協会での理事

会風景②スピーチする副島常務理事

大会終了後、チェコスロバキアサウナ協会会長のマテイ博士より中野協会長に豪華なクリスタル皿が贈られ、近々の再会を約束して別れた。東ドイツ、ソ連、チェコスロバキア、オランダなどの諸国の日本での開催の熱望のシユプレヒコールの余韻が残っている。

写真①ドイツ協会での理事

サウナ祭はお客様と共に

フレッシュな感覚の企画で10年目へ

常務理事 橋田 吉平

全国サウナ祭も回を重ねて今年で第十回目を迎えることになった。当時、日本サウナ協会加盟各社が共通のテーマをもって、全国的な組織活動をするためには何をなすべきか。同時にそれがお客様にとつては楽しいサービスになることが必要だった。そして、この二つの条件を満たす事業として決定したのが「サウナ祭」だった。

試行錯誤を越えて

サウナ祭のはじまった昭和五十五年といえ、七月から八月にかけて全国各地では八十六年ぶりの異常低温を記録した。これに追い打ちをかけるように原油価格が二・五倍も上昇し危機的状況にあった。しかし、政府の経済運営とあいまって、企業の省エネ、合理化努力で何とか危機を乗り切った。

「サウナ祭」は、もちろん業界でははじめてのことであり

新会員紹介

(敬称略)

- 北海道サウナ協会(札幌地区)
ジャスマックプラザ湯香郷
ジャスマック株式会社
代表者 岡田 栄一
札幌市中央区南七西三丁目
011(513)7777
神奈川県サウナ協会
トキワ健康ランド
有限会社トキワ健康ランド
代表者 横山 英次
川崎市中原区市坪二八四
044(411)5151
北陸サウナ協会
サウナ・アルプス
栄広産業株式会社
代表者 水島 清廣
富山市山室二九二一
0764(92)0183
三重県サウナ協会
サウナ・ファースト西浦
株式会社ファースト観光
代表者 粕谷 元男
四日市市西浦一丁目八番二
0593(53)4126
健康センター湯遊快館
株式会社健康福祉センター三重
代表者 伊藤 昇司
四日市市智積町三三五九番地
0593(26)1010
長崎県サウナ協会
健康ランドさざ
山下総合企画株式会社
代表者 山下 多賀雄
長崎県北松浦郡佐々町
本田原免七三三
0956(63)2926

青年部会入会のお願い

今回、日本サウナ協会に加盟していただいております経営者のご子弟あるいは、同施設に携わられている四十五歳以下の役職者の方々を会員として、日本サウナ協会青年部会を発会することになりました。

会員の募集につきましては協会加盟各社に、青年部会発会の趣旨、事業内容説明に申込書を添付して、ご送付申しあげますので、是非ご参加賜りますようお願いいたします。また、プロック代表発起人から各県協会にご協力をお願い、あるいは電話でお誘い申しあげることがあろうかと思っておりますので、その節はどうぞよろしく、重ねてお願い申しあげます。

「第十回全国サウナ祭」を迎えるにあたって、今後、十五回、二十回への継続を念願して、第九回までの全国サウナ祭キャンペーンのポスターおよび内容を四ページに特集し参考に供したい。全国サウナ祭の一層の発展について積極的なご意見・ご提案を期待する。

経営近代化に好評な

「光ファイバー・キー方式」



倉島専務



藤戸営業部長

サウナ業界が設備改善とサービスの向上を志向するひとつに「光ファイバー・キー方式」の導入がある。光は、障害物を一直線に突き透して磁器の影響を排除し、瞬時に基地へ到達することから、用途によっては大きなメリットを生み出す近代化機器

として脚光を浴びている。サウナ業界では昨年金沢市にオープンした「サンパリオ」がトップを切って導入、好評を博している。この方式を採用する場合、総合効果としてはコンピュータシステムが理想的だが、コストとしては比較的安くつく。しかし、設備後における完璧な安全性、手間がかからない、耐用年数が長いなどの利点を考慮すれば、最終的には格安となり経営改善に果たす貢献度が高い。

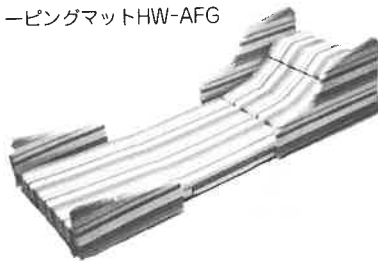
サンパリオに「光ファイバー方式」を納入した旭電子応用機器(株)専務取締役、倉島清氏の話によれば、冷暖房用だけの使用に限定すれば、オートで簡単に、格安で設置できることに加えて、いま世界的に問題化している公害の心配は全くない。キー方式を採用すれば、水に濡れても誤作動がなく、キーがセンサーを素早く読み取って処理するので、すべてが

瞬時に高速処理されるのが特徴。サウナ、健康ランド、保養所、ケアハウス等の新築・改装時でのコンピュータシステム化に、いま注目を集めているのがこの「光ファイバーキー方式」の導入といえる。なお、くわしいお問合わせは実績を誇る旭電子応用機器(株)大阪市中央区谷町七丁目三十四一〇一、新谷町第三ビル、電話〇六―七六五―三六一八番まで。

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 スギモト

〒802 北九州市小倉北区京町3-6-4 ☎093(522)4485

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ビル内)

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。

■第6回全国サウナ祭 '85年10月1日～31日
 ・からだ、新鮮ですか。サウナで健康チェックを忘れずに!
 ・オムロンデジタル自動血圧計を1000名にプレゼント!
 ・もっと知りましょう、自分のカ・ラ・ダ。やさしい全自動で簡単に血圧チェック。——オムロンデジタル自動血圧計(プリンタ付き)がその場で当たる抽せん券を差し上げます。「健康週間」と合わせ健康管理にお役立てください。

■第7回全国サウナ祭 '86年10月1日～31日
 ・爽快サウナ、軽快バイコロジー。高級自転車パルリノシティ240を1000名様にプレゼント。
 ・——おしゃれな高級自転車(パルリノシティ240)その場で当たるラッキー抽せん会を開催。

■第8回全国サウナ祭 '87年10月1日～20日
 ・からだの芯から上昇気分。空気清浄機「フレグランス」2400名様にプレゼント!!
 ・——抽せんで、タイマー付空気清浄機「フレグランス」がその場で当たります。清らか空気でヘルシーライフ。

■第9回全国サウナ祭 '88年10月1日～20日
 ・健康の横綱はサウナだ! 日立コーヒーマーカー珈琲館2400台が当たる!
 ・——自動タイプコーヒーマーカー「珈琲館」がその場で当たるラッキー抽せん会を開催。



華やかなサウナ祭のお店

第10回 全国サウナ祭

おかげさまで迎えます。
 平成元年10月1日(日)～20日(金)まで

■第1回サウナ祭 昭和55年10月1日～31日
 ・いい汗かいて、さわやか。ヤマハパッソール100台当たるサウナ祭!!
 ・キャンペーン期間中、サウナ祭加盟店でご入浴いただいたお客様に、ヤマハパッソール100台が当たるラッキーカードをさしあげます。
 ・抽選日昭和55年11月3日。当選発表昭和55年11月15日。

■第2回サウナ祭 昭和56年11月1日～31日
 ・身も心もリフレッシュ。ホームランドリーが100台当たる爽やかプレゼント!!
 ・——ナショナルホームランドリーが抽せんで100台当たる応募カードをさしあげます。
 ・抽選日昭和56年11月3日。当選発表昭和56年11月15日。

■第3回全国サウナ祭 '82年8月1日～31日
 ・リズムで走快、サウナで爽快。スポーティなジョギング・ウォッチ(ベガ・ロードランナー)が2010本当たる!!
 ・——全国サウナ祭参加店で入浴いただいたお客様に、走行距離や平均速度を計算できる回転リング付きのデジタルウォッチがその場で当たる三角クジを差しあげます。

■第4回全国サウナ祭 '83年10月1日～31日
 ・いい顔写そう健康家族。サウナがつくる健康ライフ、若々しい笑顔が生まれます。
 ・——抽せんで、シャッターを押すと、すぐに写真が飛び出し、美しいカラー写真ができあがるポラロイドカメラが、その場で当たります。
 ・ポラロイドカメラTime-Zoro-onestep を2100名様にプレゼント。

■第5回全国サウナ祭 '84年10月1日～31日
 ・今、ビジネス社会は健康序列。カラオケセット1000台プレゼント。
 ・——ラジオと録音メカが付いたクラリオンのカラオケセット、ハイ・ビッグがその場で当たる抽せん券をさしあげます。家族で楽しいひととき、大声を出して健康にはしゃぎましょう。



祝 SAUNA 13年刊行

高品質な浴槽水の管理・清潔な浴室作りのアドバイザー



省エネ 効果 抜群



MBFモデルボールフィルター **特許** ガス遠赤外線サウナヒーター

株式会社 **サンケイトレーディング**

東京営業所 〒135 東京都江東区永代一丁目2番7号(日興パレス永代803)
 本社 〒464 名古屋千種区千種三丁目36番15号 森川ビル2F
 大阪営業所 〒589 大阪府大阪狭山市大野台三丁目15番18号

電話 (03) 642-9824
 電話 (052) 733-2474-5414
 電話 (0723) 67-1046

さる四月一日から三重県サウナ協会の会員に加わった四日市市智積町の「健康センター・湯遊快館」は、年間四十二万人（昨年四月～今年三月



労組共同出資の異色企業

この湯遊快館の最大の魅力は「天然温泉」である。地下千二百メートルの深さからホンモノの温泉がふんだんにわきだしている。しかも、四十三度（地下では四十七度）もあって、そのまま入湯できる快適温度である。では、「湯」と「遊」の楽しさを紹介すると……まず、施設面では、敷地が広々と一万五千六百平方メートルもある。そこにセンタ

実績）にのぼる「おふる大好き人間」が押し寄せる、総合レジャー温泉である。オープンのは昭和六十二年十一月六日だが、建設のときから随分と話題になった。それは、一つは、こうした大型のレジャー温泉センターがブームになりかけたところに、三重県でいち早く開業したのと、もう一つは、全国でも例のない、労働組合が共同出資した「株式会社健康福祉センター三重」の経営という異色ぶりである。この事業計画の発端は、「目に見える福祉とは何か」という追求にあつたという。出資は県下の中立労連系の労働組合大手である東芝、松下電工、本田技研、富士電機の四労働組が主になり、それに地元企業十九社で組織された協力会も参加した。資本金は九千百万円。社長の伊藤昇司氏も、東芝労働組の専従役員から、夢にも思わなかったレジャー産業への転身である。

このほかに、漢法えんじ湯薬湯、超音波パイプバス、サウナバス、白湯・水風呂、露天風呂など、さまざまなおふるが楽しめる。また、サウナは一度に二十人がゆったり利用できる本格派で、遠赤外線を使っている。

「遊」こちらも多彩である。三百人まで収容できるカラオケ完備の大宴会場をはじめ、和風中座敷（八十人まで）、和風小座敷（十人から十五人、四室）。また、男女別に用意された仮眠も可能なレストルームがある。娯楽設備では、寝転んだまま大型画面で映画が見られるビデオルームやゲームコーナーなどがある。お客を楽しませるイベントをいろいろと工夫している。例えばボールデンウイークを



の総一階建て約五千六百平方メートルがある。一階建てにしたのは、高齢者や子供に対する配慮からである。また、建物の前には三百台を収容できる駐車場が、配置された、大規模なものである。「湯」温泉は前記のように単純純温泉であるが、ストレス、神経痛、ひえ症、肩こりなどに効果がある。

「湯」温泉は前記のように単純純温泉であるが、ストレス、神経痛、ひえ症、肩こりなどに効果がある。

「湯」温泉は前記のように単純純温泉であるが、ストレス、神経痛、ひえ症、肩こりなどに効果がある。

「湯」温泉は前記のように単純純温泉であるが、ストレス、神経痛、ひえ症、肩こりなどに効果がある。

「湯」温泉は前記のように単純純温泉であるが、ストレス、神経痛、ひえ症、肩こりなどに効果がある。

「湯」温泉は前記のように単純純温泉であるが、ストレス、神経痛、ひえ症、肩こりなどに効果がある。

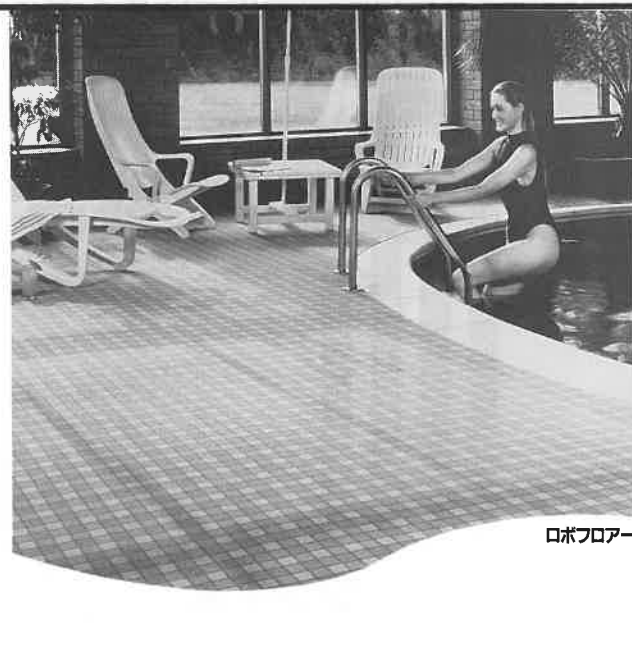
誠意が足りない？ 足りないのはセンイよ。センイをこめて。

大塚製薬 祝 SAUNA 13年刊行

FIBE-MINI FIBER DRINK

ファイブミニ 100円メーカー希望小売価格

祝 SAUNA 13年刊行／サービス新時代！！ わたしどもは24年間、カーペットを中心とした快適な生活環境づくりにつとめて参りました。その間、「ウォール・ツー・ウォール」施工法にもいち早く取り組み、その技術講習や普及につとめ、おかげをもちまして、全国ネットのサービス体制も整っております。今回は、SAUNA 刊行13年をお祝いに「わが国唯一のフロッキータイプ床材：ロボフロア」をご紹介申し上げ、サービス新時代のお役に立ちたく存じます。この繊維系床材は1㎡当り八千万本のナイロンパイルを電気植生いたしており、①耐摩耗性にすぐれ、②水洗いもでき、③衛生的で病院や健康ランドのフロア部分に急速な普及とお引き立てをいただいております。英国ポナー&フローテックス社との共同開発による新サービスにご期待ください。



オアシス気分の素です。カーペット。 「街のオアシス」として、豪華で洗練された雰囲気求められるサウナには、敷きつめカーペットが欠かせません。アスワンカーペットでは、こうしたニーズに、別注仕様をはじめ多彩な素材・カラー・デザイン構成と、どんなスペースも完璧に敷きつめる独自のシステムでお応えています。なかでも自慢は、水洗いもOKの画期的なカーペット「ロボフロア」。防水性や速乾性、防汚性等、数々の優れた機能で、美しく衛生的なフロアを実現します。

アスワンカーペット株式会社 千581 大阪府八尾市八尾木北5-154 TEL.(0729) 93-8000(代) 東京・大阪・名古屋・広島・福岡・札幌

おいしいお風呂の入り方 ①

健康ひろば加古川

本田伊左夫

お風呂は楽しい所、楽しませる場所です。子供が玄関に入って「ヤッター」と歓声をあげて小躍りする、そんな店。私たち健康人にとってお風呂に入ることは、大変楽しいことであり、疲労回復、ストレス解消に役立つものです。

特に日本人は、気候風土の関係でお風呂というものを追求し、愛好してきました。しかし、重い病気の人や体の不自由な方にとっては、利用の仕方と体に悪い影響を及ぼすことがあります。従って、ここでは一般健康人のための「健康ひろば」におけるおいしいお風呂の入り方を説明させていただきます。

「健康ひろば」のお風呂は洋バスと違って、一槽の風呂を複数の人びとが利用します。で、まず、かけ湯で身体全体を簡単に洗ってから静かに入浴していただきます。

最初にアロエ湯へゆつたりと入浴していただきます。少し体が温まると洗い場でシャワーなどお湯を使って石けんで全身をよく洗っていただきます。体を洗った後、サウナ室を利用、遠赤外線サウ

ナに入っていたいただきます。個人差により汗のかきははじめの時間が少しずつ違いますが、リラククスして汗を流してください。

サウナで汗を流した後、軽く湯あびをして縁台でちよつ昇します。体質によって多少異なりますが、二十分以上入浴すると「湯あたり」をする方があります。特に心臓の弱い方で「湯あたり」をして頭がふらつき、顔面が蒼白になる方があります。これは血液中心



と休憩、その時、冷水または健康飲料を軽く一杯飲んでください。

普通、健康な人がお風呂やサウナに入りますと体温が上の水分が汗となって体外へ流れ出し、血液が粘っこくなり、血管や心臓などに負担がかかり、体に異常をきたした結果表れる現象です。

お便りください

健康ひろば・SAUNA

会員各社のコミュニケーションの場として「健康ひろば・SAUNA」のスペースを設けます。会社の行事、役員

さんや部長さんの異動、催事。地域の珍しい行事、海外研修や旅行のみやげ話など、何でも結構です。原稿はできるだけ

お送りくださる所在地と係千五四二 大阪市中央区道頓堀二一四一六(三光ビル) 日本サウナ協会・SAUNA編集係。

サウナに入ったり、お湯に長時間入る時は、少し休憩をとりながら水分を補充するように心がけましょう。

「健康ひろば」では縁台の天井に太陽灯を設置して日焼けコーナーの役目をしていきます。ソーラー浴は体にいいのですが、一回に三十分以上、一日に一時間以上照射し続けることはよくありません。体質によっては皮膚に傷害を生じることがあります。また眼にはかけてよくありません。縁台で仮眠をされる方もありますので、私どもでは、太陽灯を二台設置して交互に十分間ずつ点灯するようにいたしています。

サウナをよく利用される方サウナ通の方で、サウナ浴をした後に水風呂に入ったり、(サウナ浴⇄水風呂)と二、三回繰り返しておられる方がありますが、一般の方は一回の入浴だけで十分だと思えます。

サウナ浴で毛穴を開かせた後、超音波風呂のバイブレーションバスに入浴、肌と毛穴などの洗浄効果をよくしていただきます。超音波風呂はポデイトリートメントに大変効果があります。最近、洗濯機で洗剤、石けんの要らない超音波を使用して、酸化還元作用を起こし、キャビテーション現象を利用した洗濯機があることを、お聞きになった方もあると思いますが、それなんです。「超音波でポデイトリートメント」することで、お肌が若くなります。

バイブレーションバスでポデイトリートメントと泡沫マッサージを楽しんだ後、打たせ湯を利用していただきます。肩こりをほぐす効果がありますので、いいと思います。

セラ・ストームⅡ



改造後



遠赤外線電磁波サウナヒーター

セラ・ストーム・セラ・ストーム

業務用オーダーメイドサウナヒーター (ホワイトブラックカラー)

- 遠赤外線→中温(90℃)で包み込む心地良さ、体内深部の重金属を排泄。
- 自然対流→サーキュレーション効果倍増。
- 省エネ→幅13cm業界No.1の薄さ、従来スペースを50%以上有効利用。

- サウナ室改造用に最適。
- 従来サウナを遠赤外線発生サウナに改良
- 自然循環対流効果により室内温度を短期間上昇。
- ストーブ回りはそのまま短時間取付。

●製造元 **大泉川産業株式会社**

〒140 東京都品川区南品川4-19-7
TEL 03(450)4671 FAX 03(450)4719

☆関西地区代理店 株式会社 エージーシー TEL 06(308)6017

☆北海道地区代理店 目時商事株式会社 TEL 011(751)8826

セラ・ストームヒーター



weinsberger ソラリオン 室内日光浴器

solarien

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



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