



社団法人
日本サウナ協会

SAUNA

8月/193号

発行所 社団法人日本サウナ協会総務部
〒東京 03(5275)1541(直)
FAX 03(5275)1543
〒102 東京都千代田区六番町1
(番町1番館ビル2F)

〈お知らせ〉NHK総合テレビ9月7日(月)午後7時30分「比べてみれば」サウナVSおふろ——残暑克服、リフレッシュするのはどちらか——が放映されます。



鈴木氏

▼鈴木 望 課長略歴
昭和四十八年厚生省入省、前職は厚生年金基金連合会運用調査部長
なお、前石本宏昭課長は保険局国民健康保険課長に就任された。

新指導課長に鈴木望氏就任

厚生省関係の人事異動が七月一日付けで行われ、(株)日本サウナ協会を所管する生活衛生局指導課長に鈴木望氏が就任された。

〔開催の趣旨〕
この度のオーナー研修会は、直面する厳しい経営上の諸問題に対処するため、各界の諸先生に業界の今後について適切な指導をいただき、併せて参加各店の成功事例の交換発表会も行い、健康産業経営者として国民のニーズを的確に把握し、今後の事業展開を図ろうとするものです。

募集要項と講演内容

- 募集人員 100名。宿泊の都合上定員になりしだい締め切り。
- 日時 平成4年9月16日(水)PM12:30開講。17日(木)AM9:30解散。
- 参加費 協会会員1名25,000円 その他1人30,000円
※宿泊費、入浴、懇親宴会、朝食代を含む
※1室ご希望は追加料金5,000円。宿泊なしは5,000円引き
- 交通費 各自ご負担(各自現地集合、現地解散)
- 講義
基調講演 ①「公衆浴場行政の今後のあり方」
厚生省生活衛生局指導課長補佐 山本 徹氏
②「これからの温浴施設の方向性について」
総合ユニコム株式会社専務取締役 山田光俊氏
③「温浴ビジネスの売上を増やし経費を減らす方法」
アック・マネジメント株式会社代表取締役 笠巻勝利氏
- 分科会 ①「我が社の経営戦略と教育サービス」
ソフィア株式会社・札幌テルメ社長 中村揚一氏 (予定)
②「健康ランド事例発表会」最近の入泉状況、企画成功例

申し込み、問い合わせは
社団法人日本サウナ協会事務局まで
☎03(5275)1541-1542

全国健康ランド・サウナオーナー研修会

社団法人日本サウナ協会主催

■平成4年9月16日(水)〜17日(木)開催!
■会場「ゆーとぴあ・さが健康ランド」

佐賀県佐賀郡大和町大字久池 ☎0952(62)11266

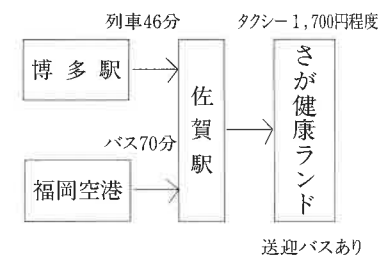
※参加は協会加入、未加入を問いません。健康ランドに限らずサウナ経営の方ならどなたでも自由です。

サウナ健康士研修 応募 四百名超える

「自主管理基準」マニュアル 一年間試行を了承

〔社案内〕
社団法人日本サウナ協会は七月十四日東京で理事会を開催。全国健康ランド・サウナオーナー会議の開催、第11回全国サウナ祭への全会員参加、鄭忠和先生(鹿児島大)ハビリーテーション講師)を協会代表として、九月にドイツで開かれる国際学会に派遣する、辻野理事の副会長就任などを了承した。また、サウナ健康士研修の応募者が四百名を超えた(5面に関連記事)、サウナ施設の「自主管理基準」のマニュアルがまとまり、一年間試行される(4面に関連記事)ことなどが報告された。

▼会場の「さが健康ランド」へは、JR佐賀駅より送迎バス、またはタクシー(千七百円程度)
▼貴社のチラシ、パンフレットを五十部程度(メニューコピー若干)をご持参いただき相互交換します。
▼九月十七日は朝食後バスで「佐賀駅」まで、九時三十分自由解散となります。
・ハウステンボス見学コース/吉野ヶ里遺跡見学コース/ゴルフも



- 2面・「女性が変われば男性も変わる」② 古島町子
- 3面・調理等の現場での食中毒予防対策/岡山県支部総会/愛知県支部賛助会員会合/宮崎県支部総会
- 4面・サウナ営業自主管理基準マニュアルを作成
- 5面・サウナ健康士応募400名超える/快適入浴「サウナ」
- 6面・夏バテ自分で健康診断/ゴミ税

For Beautiful Human Life
Kanebo

アフタータイムを演出する、爽やかなインプレッション。



新鮮なシトラスフローラルの香りが、使用後すばやく消えて、あとには爽やかな印象だけが残ります。洗練されたナチュラル指向、「ヴェクトール」シリーズ。

カネボウ 新メンズコスメチック
VECTEUR
極微香・残香性ゼロ



カネボウヴェクトール
全13アイテム 価格1,500〜3,000円(税抜)

芸術化産業をめざす
Kanebo
FOR PROFESSIONAL

〈社)日本サウナ協会平成四年度通常総会での講演要旨〉

女性が変われれば男性も変わる ②

鐘紡株式会社常務取締役化粧品事業副主管

古島 町子

では、それが皆様方の職業と、どう関わりがあるのかという事です。私はこのサウナ業界のことに詳しくありませんが、女性ウエルカムというサウナは以外に少ないとい

ストレスや疲れをどう解消するか

ただ、これからの十年間を見ますと、女性がサクセスストーリーを作ろうとするならば、それは闘争をするということ、これは大変なストレスとか疲れを、まず感じるはずですから、そういうものを一体どうやって解消しようかという事は、この十年間における女性の大きなテーマになって参ります。

うことで、今日のようにサウナ業界ズバリという切り口から見ますと、女性は意外に締め出されているのが、現状のような気がして、少しひがんでおります。

時代は終わり、これから段々と主任に、係長に、課長になりましょう、男の部下も持ちましょうという時代になって、男性から見ると、髪振り乱したおばさんでは困るわけですね。評価も男性から見ると同じ能力ならプロポーションがいいとか、年より若く見える、意外に色っぽいといった方を取るでしょう。男性は、「ゆえにそうした」とは絶対に言いません。ほかの理由をつけますが、深層心理の中には、そういうのが間違いないあるだろうと女性は知っているわけです。

おしゃれという切口から見ますと

たまたま私はエステティックをやっておりますが、この業界はまだまだ発展すると言われます。これとでも、いま来るのは、ほとんどOLとかキャリアウーマンといった人たちで、エステに行くこと自体が自分に対する先行投資だというふうには思っているわけですね。

現在、私が申し上げていることは、まだ極めて潜在的なことです。こういう人たちが顕在化したときは、すでに商売としては遅いので、いわゆるインベーター層が、かすかに動きはじめたときに、その先をどうしようかと考えるのが経営者の立場であろうと思えます。

ところで女の人は物を買わない、お金を使わないとフラストレーションになります。ほとんどストレス解消はお金を使うこと。しかし、今は買いたくても洋服は山のようにある。何はある、で食べるのも、せっかくプロポーションを、お金をかけて整えたのにということ、カロリー計算に気がつかない。じゃ一体どこへ行ってお金を使えばいいのかという、海外旅行ぐらいになっちゃう。

女性がサクセスストーリーを描いて段々と上がってきたと、五年後ぐらいには、女性が男を使うのは何でもない時代になってきますし、これからの七、八年間では女性が男性をセレクトする時代に入っ

をするのもビジネスだと思えます。お店や企業を繁盛させるのは、もうコーポレートアイデンティティの時代じゃなくて、パーソナルアイデンティティの時代になったわけですね。女性は正にパーソナルアイデンティティなんです。ピンクもあれば黄色もある、ショートカットもあればロングヘアもある。それにパ

ですから皆様方が女性のふところを狙わないという考えをお持ちでしたら、これは少し変えて、われわれ女性がストレス解消できるように、お金を落とせる場所を考えていただいてもいいんじゃないでしょうか。

このように女性は間違いなく変わって参りました。それでどういことが起こるのかという、永い歴史の中で今初めて、男の人が変わらざるを得なくなってきました。ところが、これが難しいんです。おしゃれという切り口から見ますと、いま昭和四十年、四十五年とかいう人たちは完全に変わってしまった、変わらな残っているのは昭和ヒトケタなんです。その前の明治、大正の男性はものすごくおしゃれです。

うのは、ずいぶん先を進んでいるなアという気がいたします。この美というものは非常に時代に微妙に反映し時代の先取りになっております。

女性が男性をセレクトする時代に

男性は着るものがたまたまスーツということで、髪も七三で、おしゃれに無関心に育つ傾向があり、美という観念からのパーソナルについて今

れた方は、九〇年代から二十一世紀に向けて変わった女性をうまくキャッチできる感性を備えたということになるかと思えます。それを「世の中が変わろうと、おれは変わる」とおっしゃっていると、やはり、女性の支持を、という事は人口の半分を失う形になりますから、これはなかなか具合のわるいことになると思えます。そういう意味でこれからの時代、男性がい

経営トップに「テレパシー」を送る

昭和ヒトケタは一番おしゃれをすべき年代に戦争があった、そんなことをしては非国民だと、徹底的に教育され、その教えがどうしても抜けな

く必要になって参ります。ですから、今度は女性が強烈に男性の方々、とくに経営トップに対してテレパシーを送りますので、それをうまくキャッチして、それを「化粧

お化粧して、見えないところは洋服を着ているから、いいじゃありませんかという考え方でした。これからは、洋服を着ているとか、着ていないということよりも、顔も体も同じ水準で、自分のすべての美しさをどう整えるかというふうに考えるようになってきたのです。その根底には先に言ったサクセスストーリーがあると思うのです。



講演をされる古島先生

6月11日熱海・後楽園ホテルで開催された(社)日本サウナ協会全国総会での講演要旨です。

この講演は、古島町子氏の講演要旨です。

この講演は、古島町子氏の講演要旨です。

ボディソープはリーブルです。

上質のパームヤシを主原料にアロエエキスを配合。
 極上の自然派商品として人気の高いリーブルアロエボディソープ・シリーズ。
 手洗い・洗面空間の好イメージ演出の専用品・チャイナシリーズとともに
 ホテル・旅館業界の経営効率の大幅アップに大きく貢献する実績を重ねております。
 健康新時代の今、サウナ業界にとってイメージをリニューアルし、客層を広げ事業実績を上げるチャンス。
 リーブルアロエの体感販売は貴館を応援する最強の必需品です。

(レギュラータイプ)ボディソープ・リンス&シャンプー
 ラベルが湯気にもはがれない
 インモールド成型で
 体感シーンをバックアップ

株式会社 **777** 化学
 〒453 名古屋市東区中村区二ツ橋町1-44
 TEL (052) 471-1111 FAX (052) 471-1112

調理等の現場での食中毒予防対策

厚生省生活衛生局食品保健課 宮川 昭二

調理場において食中毒、特に細菌性食中毒を予防するためには、食品を細菌(食中毒菌)の汚染から守ること、細菌が増殖しないように早く食べることを、そして加熱により殺菌するか低温保存などで細菌の増殖する時間を出来るだけ引き延ばすことが大切で、これら「清潔」「迅速」「加熱または冷却」の三原則を守ることが重要です。

主に食中毒を引き起こす細菌は、さしみなどの魚介類を原因食品とする腸炎菌、ブリスト、肉や卵製品を原因食品とするサルモネラ菌、調理者の手指からの汚染が疑われる黄色ブドウ球菌が大半であるほか、病原大腸菌、ウェルシュ菌、カンピロバクターなどが認められます。

例えば、調理に際して手洗いを励行することや、肉や魚介類を触れた後は石けんで手を洗って次の調理に移ることなど、調理中の習慣付けのほか、手指に切り傷がある場合調理をしないとか、やむを得ず調理する場合、化膿傷やおどきに黄色ブドウ球菌がいることから手袋をするなど、特別に対処するなど調理者自身心が掛ける。

また食器やまな板など調理器具は、熱湯や煮沸、乾燥、洗浄剤など化学薬品による消毒なども有効に利用すること、防虫対策をとって虫やねずみの駆除を心掛けること、肉や魚など食品相互に汚染を防ぐ保存方法など調理に際しての清潔なマナーを工夫し利用することが必要です。

次に「迅速」とは、食品を常温で放置することは菌が繁殖すること、調理前の食品を65℃以上の加熱で死滅することから、食品に十分熱が通るよう加熱することが大切です。

最後に「加熱または冷却」とは、消費前の加熱や調理後の保存に際しては冷却を心掛けることを示しています。一般の食中毒菌は65℃以上の加熱で死滅することから、食品に十分熱が通るよう加熱することが大切です。

ブロック・支部協会の活動

岡山県支部「平成四年度総会」

新会長に松田氏を選出

岡山県支部協会は平成四年度総会を六月十三日午後から岡山駅前「みよしの会館」で開催した。本部協会より豊巻事務局長が出席、協会の近況報告の後、議事に入った。

副会長(新) 山本 嘉雄
(瀬戸大橋温泉やま幸)
理事 赤松 英洋
(鳥取けんこう村)
理事 橋本 博雄
(瀬戸内海国際マリント

総会終了後、豊巻事務局長より今年十月実施の全国サウナ祭・企画案の説明があり、岡山県支部協会は全会員参加する方針であることを確認した。

愛知県支部「賛助会員会合」

本部協会へ四項目の要望

愛知県支部協会は七月十四日午後二時から「賛助会員会合」を名古屋市内のプリンスホテルで開催。出席者は本部協会賛助会員十四社、愛知県支部協会

賛助会員十一社。愛知県支部協会古屋事務局長、本部協会から若林次長。会合で本部協会に次のような要望があった。

① 協会会員名簿、協会マ

宮崎県支部「平成四年度総会」

新会長に川田氏選出

九州ブロック宮崎県支部(宮崎県サウナ協会)は、平成四年度第十二回定時総会を七月二十三日(木)宮崎第一ホテルで開催。

士、サウナ施設管理士などの資格制度確立に伴う従業員の資質向上が議決された。今回は役員改選の年に当たり、次のとおり決定(敬称略)した。

事務局長 渡辺 豊
(サウナMIYAZAKI)

九州ブロック宮崎県支部(宮崎県サウナ協会)は、平成四年度第十二回定時総会を七月二十三日(木)宮崎第一ホテルで開催。

議事は、平成三年度事業報告、同収支決算、平成四年度の事業計画、同予算案がいずれも原案どおり承認された。

事業計画では、全国サウナ祭、サウナ健康の日の献血活動。また、サウナ健康



おもてなしの心が光ります POLA

男性用化粧品 女性用化粧品

ポーラ is (アイエス)化粧品

肌、髪をいたわるソフトでマイルドな使いごころ。ハイグレード&スタイリッシュな業務専用化粧品。愛され、親しまれるお店づくりをさやかに応援します。

お問合わせは(株)ポーラ化粧品本舗 国内is事業部
〒141 東京都品川区西五反田2-2-3
TEL 03-3494-7115
FAX 03-3494-8141

「サウナ営業施設自主管理基準マニュアル」を作成 約一年間、準備期間として試行のうえ基準設定する考え

実態調査を基に(社)日本サウナ協会がまとめる

(社)日本サウナ協会は八月半ば、サウナ営業における衛生等管理を確保するための自主管理マニュアルを作成し、協会全会員に通知します。

自主的に安全で衛生的な施設を目指すために、協会会員施設の実態を把握するため、昨年夏に、「サウナ営業施設実態調査」を行い、その結果、約七四％という高い回答が寄せられ、会員施設の実態をほぼ掌握することができたものです。

その結果を集計、分析し、サウナ施設としての構造設備、衛生管理について「マニュアル」としてまとめたものです。

サウナ営業も公衆浴場としての許可を都道府県知事から受けて営業することになっております。また、施設内の換気、採光、照明、保温及び清潔の他、入浴者の衛生及び風紀に必要な措置について、都道府県知事が定める条例を遵守することになります。

構造基準などを盛り込んだマニュアルを作成したものです。

ですから会員の皆様は、まず基本として都道府県の条例を守ることになり、それに加えてこのマニュアルに従っていただくこととなります。

今後、このマニュアルで自主管理基準を設定するまでの約一年間、準備期間として試行してもらい、マニュアルに沿った構造設備、衛生管理が行き渡った時点で、本格的に協会として「サウナ営業施設における衛生等管理自主基準」を設定します。

サウナ施設固有の内容を盛り

I 目的 では、都道府県で制定する条例の準則となり、公衆浴場業を営む者の指導指針となる「公衆浴場における衛生等管理要領」に加えて、サウナ施設固有(特有)の構造設備、衛生管理の内容を盛り込んだマニュアルを守ってほしい、としてそれがサウナ営業施設の衛生向上確保と、善良な風俗を保持するとしております。

II 定義では、サウナ施設は公衆浴場であって、蒸気、熱気等(熱射など)を使用し、同時に多数人を同時に入浴させることができる施設としております。

III 施設設備 では、施設全般およびシューズボックス、ロッカールーム、ハ

ようと考えております。前述のように、都道府県の条例を順守することは当然ですが、協会として都道府県の公衆浴場の条例を把握しておりませんので、このマニュアルと食い違いを生じることが考えられますが、この場合には、都道府県の条例が基になりますので、このマニュアルを改定することになります。

II 定義、III 施設設備、IV 衛生管理、V 自主管理の五章からなっております。

つまり、同じ利用人員であれば、サウナ施設の方が使用時間が長いことから、公衆浴場に比べて使用面積を広くしなければならぬからです。そこで、この数字を使って、例えば、ロッカールームであれば、「毎時最大浴場利用人員×一・一平方メートル×七・五」を望ましい床面積としております。

これは、(年間入浴者数÷年間稼働日数÷一日稼働時間×二倍)×入浴者一人当たりの衣服の着脱衣に要する面積一・一平方メートル×ロッカールーム内の着脱衣、休憩等に要する時間三〇分×ロッカールーム以外のロッカー、通路、洗面化粧に要する一人当たりの面積一・五平方メートルを掛け、せた

として、ロッカールーム(脱衣室)、洗い場、浴槽のそれぞれの面積を一般の公衆浴場(以下「公衆浴場」という)と比べて広くすることがあげられます。これは前記のように、昨年夏に行った「サウナ施設実態調査」の結果、ロッカールーム、洗い場、浴槽の三部門において、入浴者の一人当たりの平均使用時間が、次のように公衆浴場と比べて長いことが分かったからです。

項目	サウナ施設	公衆浴場
入浴者一人当たり平均使用時間	三〇分	二〇分
洗い場	三〇分	二〇分
浴槽	一五分	一〇分

保ってほしい床面積の広さ

数字(床面積)です。そして、どうしてもこの床面積より小さな施設の場合でも、公衆浴場での平均使用時間(二〇分)を掛け合わせた数字(床面積)は必要だとしております。これを実際に当てはめると、例えば、最大浴場利用人員を一〇〇人とすると、望ましい床面積は(二〇〇人×二倍)×一・一平方メートル×(三〇分÷二六〇分)×一・五平方メートル一六五平方メートルとなります。

また、この数に満たない場合でも最低、(二〇〇人×二倍)×一・一平方メートル×(二〇分÷二六〇分)×一・五平方メートル一〇平方メートルは必要となります。この例のように、各施設において、毎時最大浴場利

用人員を一〇〇人とすると、望ましい床面積は(二〇〇人×二倍)×一・一平方メートル×(三〇分÷二六〇分)×一・五平方メートル一六五平方メートルとなります。

新入会員です。よろしく

- 広島県支部協会
 - 店名 三原ケンコウランド
 - 社名 株式会社 克一
 - 代表者 平川 雅己
 - 所在地 三原市中之町3929-1
 - 電話 0848(64)8538
- 兵庫県支部協会
 - 店名 神戸グランドサウナ
 - 社名 神戸観光株式会社
 - 代表者 米田 きよ子
 - 所在地 神戸市兵庫区福原町11番6号
 - 電話 078(575)5023

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 ☎03-3635-1321

—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

株式会社クロバーコーポレーション
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)3634-3511代表
(第2柏ビル内)

用人員が把握できれば、他の数値は一定ですので、これを掛け合わせれば、各施設の望ましい床面積、または最低必要な床面積が計算でき、マニュアルではこの広さを保ってほしいとしております。

営業繁栄の基盤整備にもなる

このようにロッカールーム、洗い場、浴槽の三部門につきましては、公衆浴場の基準を取り入れ、最低の面積基準を示すことができましたが、サウナ室につき

が周知定着した段階で、次の自主基準に進むわけですが、自主基準の仕組みと、

今後の順序について述べます。上の図のようになります。まずマニュアルに沿って約一年間、実際に協会会員施設において試行をいたします。この間、会員施設の実態に合わせて、改善すべき点などを整備し、より衛生の向上、確保と善良な風俗の保持を目標とした「自主管理基準」の設定を考へるものです。

さらに、協会定款にもありますように、他の施設の模範となるような、さらに一段階上の「優良店舗認定」の「サウナ

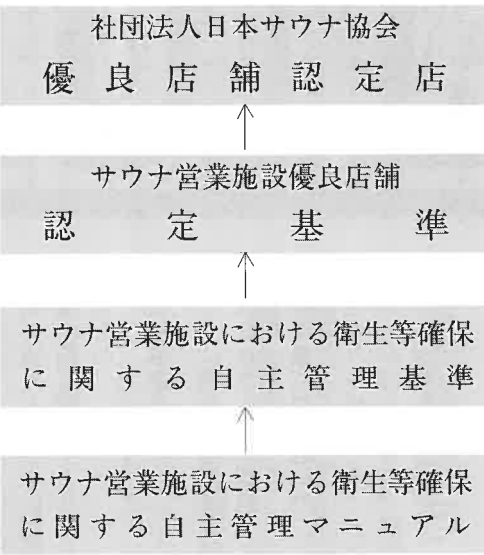
マニユアルを認定。試行を満了した施設について協会認定の「優良店舗認定店」(仮称)の称号の導入を図っていきたいと考えております。

このような目標に向け、まず第一歩である自主管理基準により衛生、安全水準の向上が図られ、ひいては営業繁栄の基盤整備にもなるものなのです。

主務官庁の厚生省からも協会会員の営業施設の衛生、安全面での質的向上を図るために、まず協会としての自主基準を設定するよう指導を受けており、協会で作ったマニュアルを基に「自主管理基準」が作られ、その時点で厚生省として、全国のサウナ営業施設を対象に「サウナ施設における衛生等管理要領」の作成が考えられるのであります。

金子今朝夫

自主管理基準の仕組みと今後の順序



まずマニュアルに沿って約一年間、実際に協会会員施設において試行をいたします。この間、会員施設の実態に合わせて、改善すべき点などを整備し、より衛生の向上、確保と善良な風俗の保持を目標とした「自主管理基準」の設定を考へるものです。

さらに、協会定款にもありますように、他の施設の模範となるような、さらに一段階上の「優良店舗認定」の「サウナ

水分の代謝に伴って、皮膚の表面の老廃物もすみやかに落ち、新陳代謝がうながされます。また、汗は塩分を含んでいますから、汗とともに、過剰な塩分を排泄していくこともできます。

筋肉疲労のもととなる乳酸もあわせて落とします。汗は筋力のコリや痛みの解消にも、たいへん効果があります。

「サウナさえ利用していれば」といった考え方はしないように。ただ、からだの老廃物を取り除き、肌の運動を活発にさせることにより、引き締まってつやのある美しい肌づくりに役立っています。

遠赤外線は、空気をあたためず直接からだに到達し、内部に吸収されます。そして遠赤外線の波長が、人間の体温の放射する波長のエネルギーと共鳴すると自己発熱がうながされ、からだの奥まで温度が伝わっていきます。

「サウナ健康士」申し込み400名超える

できるだけ大勢に受講してもらおう

健康士」養成研修講への受講申込者が四百十四名(八月三日現在)となった。当初、予定人員を三百名として各支部を通じて募集していたところ、四百名を超えたもの。

北海道から沖縄県までほとんどの支部からの申し込みがあり、福岡県の九十三名を最高に、兵庫県六十九名、関西支部六十六名、以下愛知県、沖縄県と続いている。

協会本部では「サウナ健康士の研修は初年度でもあり、研修講座を待ち望んでいた人も多いことから、できるだけ大勢の人に受講してもらいたい」としている。

サウナ健康士受講申込状況

支部	申込数
北海道	25
千葉県	2
東京都	20
神奈川県	1
愛知県	63
北陸(石川)	1
三重	3
関西	66
兵庫	69
岡山	1
広島	4
福岡	93
大分	1
長崎	4
宮崎	5
沖縄	56
計	414名

サウナ

汗とともに、老廃物を洗いながす

フィンランドからやってきたサウナ風呂は、いわゆる蒸し風呂。熱い空気で汗を流して、新陳代謝を活発にするものです。

水分の代謝に伴って、皮膚の表面の老廃物もすみやかに落ち、新陳代謝がうながされます。また、汗は塩分を含んでいますから、汗とともに、過剰な塩分を排泄していくこともできます。

どんな治療効果が期待できるか

サウナは高温で交感神経を刺激しますので、ウツ病などの改善に役立ちます。胃液の分泌が抑えられるので、胃酸過多症にも効果があります。

その他、新陳代謝がよくなるというところは、イライラからの解放につながるでしょう。直視力、思考力、集中力、企画力、独創力、表現力も高まります。

●半健康体の方は、遠赤外線利用のサウナを

サウナ風呂は、ふつうの風呂とは大きく異なっています。その分、驚異的な効果が期待できます。

赤外線を用いたサウナが登場し、注目を集めています。この方法だと心臓や呼吸器にあまり負担をかけずに、汗を流すことができるから

汗を流すときは、水風呂に入る

汗を流すときは、水風呂に入る

汗を流すときは、水風呂に入る

汗を流すときは、水風呂に入る

汗を流すときは、水風呂に入る

著者プロフィール
金子今朝夫(かねこ・けさお)昭和三年福島県生まれ。東北大学医学部付属病院などに十六年勤務、臨床薬学、臨床医学の研究に従事。長寿の研究の大家、東北大学名誉教授故近藤正二博士に師事し総合自然健康法を創案。

現在、国際健康研究所所長。「ガンにたいする霊芝の効用」「健康と長寿」の研究と普及運動を行っている。

著書には「人も歩けば病氣も治る」「自然体操法」「生命の謎・ミクロ」などがある。

遠赤外線は、空気をあたためず直接からだに到達し、内部に吸収されます。そして遠赤外線の波長が、人間の体温の放射する波長のエネルギーと共鳴すると自己発熱がうながされ、からだの奥まで温度が伝わっていきます。

この方法でしたら、病気の回復などに、不安なく利用できます。

また、呼吸器の弱い人や高齢者には、空気を乾燥させるフィンランド式のサウナではなく、蒸気で空気をあたためる蒸し風呂的な方法を利用することが考えられます。これなら、フィンランド式よりソフトなタッチで、サウナ効果を得ることができるといえます。

■曜出版社(東京都千代田区神田駿河台二-三)発行、金子今朝夫先生著「からだ心がよろこぶ快適入浴」から転載させていただきます。ご好意にお礼申し上げます。

夏バテだじょうぶですか!? 自分で自分の健康診断を!!

この際、まずは自分で自分の健康診断をしてみることをおすすめします。次の十二項目について、チェックしてみてください。

残暑も過ぎて秋風が立ち始める九月。グッタリしていた身も心も引き締まって仕事への意欲がみなぎってくる季節でもあります。しかし、職場の活気をよそに、相も変わらず汗を流し顔が見られるのは、いささか気になる場所です。なぜなら夏バテの陰で意外な病気が進行するもの、この時期の特徴だからです。

- ① 体重はどうか
夏やせが極端であったり一向に回復してこなかったりしたら、注意信号です。
- ② 皮膚の色とつやはどうか
夏バテといっても、つやや張りはずっと戻ってきいてるはず。
- ③ 爪の色はどうか
病気が爪から現われるといわれます。極端に悪かったり、ひび割れがあったら要注意。
- ④ 目覚めはすつきりか
朝、疲れが残っていたり、だるい感じが続くようなら考えもの。
- ⑤ 食欲はあるか
とくに朝食がうまく食べられないかが問題です。
- ⑥ 体を重く感じないか
足取りが軽快で歩くときに弾力がほしいもの。階段はいいバロメーターです。

- ⑦ 動作が鈍くないか
呼ばれたら直ちに行動したり、こまめに動き回るフットワークが目安です。
- ⑧ 忘れっぽくないか
記憶力が弱まっているのは変調の証拠。
- ⑨ おこりつぽくないか
内蔵などに欠陥があると知らず知らずにイライラしてきます。
- ⑩ 仕事のミスが多くないか
注意力が散漫になってきたら、具合が悪くなってきた前兆と心得るべきです。
- ⑪ 人と会うのが面倒くさくないか
人と話をしたり、会いたくのがおっくうになってきたら危険信号。
- ⑫ 寝付きが悪くないか
疲れているのになかなか寝付けないとなったら、いろいろな面に悪影響が出てきます。

さて、いかが? 万一四つ以上の心当たりがあるようなら、すぐに本物の健康診断をおすすめします。



めん類の薬味ひと工夫

氷鉢の中で泳ぐひやむぎ白糸のようなそうめん。ひんやりと口あたりがよく、暑さで衰えがちな食欲をかきたててくれるのも、うれしい点です。

切りゴマ、松の実、しその葉、みょうがなど薬味もときに目新しいものに加えれば、あきもきません。ただ、めん類だけでは夏負けしてしまいます。冷蔵庫の残りものの掃除もかねてハム、ソーセージ、ニンジン、

玉ネギ、ゴボウ、桜エビなどの、かき揚げをつくって添えるとか、錦糸卵やキュウリの千切り、揚げ玉、ハムの細切りを使って冷やしただぬき風にするとか、スパゲッティ式にあさりのバター炒め、ひき肉のトマトケチャップ味などをかけて、すすめるなどの工夫が必要です。このほか蒸しドリ、椎茸の甘煮、ワカメなども冷たいめんによく合います。

酷暑のツーリングも、メカニズムの発達や快適装備の向上にともない、十数年前とは比べられないほど楽になった。だがクルマを操る人間のほうはそれほど進歩していない。ちょっと停車しただけでボディもシートもあつくなり、慌ててエアコンを回しても冷たい風は出るが車内のこもり熱は急冷できるものではない。しばらく三〇度以上でカ

夏のドライブ エアコンに注意

酷暑のツーリングも、メカニズムの発達や快適装備の向上にともない、十数年前とは比べられないほど楽になった。だがクルマを操る人間のほうはそれほど進歩していない。ちょっと停車しただけでボディもシートもあつくなり、慌ててエアコンを回しても冷たい風は出るが車内のこもり熱は急冷できるものではない。しばらく三〇度以上でカ

「ゴミ税」

使い捨て抑制がねらい
厚生省の専門委が報告書

ゴミの排出量は年々ふえており、埋め立て地などの最終処分場も限界が見えてきた。厚生省の廃棄物減量化・再利用専門委員会は、罐やペットボトルなどは業者が回収すべきであり、再利用を促進するために生産・流通業者から「ゴミ税」を、徴収し、再利用対策にあてる必要があると報告書をまとめた。

税金をリサイクルの促進費用とすることで、使い捨てを抑制する効果につながるとして二〇〇〇年までに約三割の削減を目標としている。

空き罐やびんなどの容器類のゴミ処理は外国では大きな問題となっており、業者が回収し再生しているところもある。日本では業者の回収システムを作ることが重要な対策である。

また、報告書では家庭からのゴミについても手数料を取ることで、ゴミを抑える意識につながるとしている。

カラオケBOX全国に8万室

クラリオンが首都圏や主要都市のカラオケBOXで527人を対象にした調査結果を「91カラオケ白書」として発表している。これによるとカラオケBOXは現在、全国で8千店(8万室)以上が営業している。1号店の出現が1987年(昭和62年)だというから、7年でこの盛況ぶりだ。

利用者のトップはOLで29.2%を占め、2位が学生の24.1%と両者で半分を超える。利用回数はやはりOLの月1回が29.4%と最も多く、月5回以上という好きものが11.8%もいる。1回当たりの利用時間は1~2時というのが79.1%と圧倒的に多い。また利用時間帯は平日の午後6時~11時に61.7%が集中して、アフタヌーンファイブのレジャーとしてにぎわっている。

また、今春実施した「歌に継がれていくと思う日本の歌」のアンケートでは20代の女性は「いい日旅立ち」(山口百恵)、男性は「いとこのエリー」(サザンオールスターズ)がそれぞれ1位。総合では「川の流れのように」(美空ひばり)がトップだった。あなたは、どんな歌が好きですか。

人気の総合トップは「川の流れのように」(美空ひばり)

中日の対戦だった。当時はまだ照明技術がわるく、薄暮で照明をつけるとボールが見にくい状態で、試合開始は日がどっぷり暮れてからであった。それでも、エントタイトル・ツーベースを誤ってホームランとジャッジする、といったハプニングが続出したという。

〔8月の出来事〕
日本で初めてナイターが行われた日(8月17日)
ナイターがわが国で初めて行われたのが終戦から三年目の一九四八年(昭和二十三年)八月十七日。横浜ゲータック球場での巨人と

いい汗流そう。

サウナに入ると、カラダ中の悪いものが汗と一緒にみんな出ていくような気がする。——野趣があり、旅情を感じる時もある。そして、何故か仕事の出来る人に好まれているから不思議である。

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
東京都中央区銀座3-11-5(第2中山ビル) 〒104 TEL (03)3542-0331(代)
支社: 営業所/札幌・横浜・名古屋・大阪・福岡