



社団法人
日本サウナ協会

SAUNA

4月/261号

発行所 社団法人日本サウナ協会
東京 03(5275)1541(直)
FAX 03(5275)1543
〒102-0085 東京都千代田区六番町1
(番町一番館ビル2F)

平成10年度全国総会！ 6月17日 開催 大自然と緑豊かな北海道・キロロリゾート



植田先生

- ▼懇親会 午後6時30分～8時30分(アトラクション)
日本温泉療法医学会会長 植田 理彦先生
- ▼懇親会 午後1時～6時(サウナ関連商品展示)
- ▼講演会 午後4時10分～5時10分
「世界の温泉地」
- ▼総会 午後3時～4時
歓迎挨拶/会長挨拶/来賓挨拶/議長選出/総会
成立報告/議事/議長辞任/献血関連車両贈呈

社団法人日本サウナ協会は6月17日(水)に「平成10年度通常総会」、いわゆる「全国総会」を、大自然と緑豊かな北海道の「キロロリゾート」で開催する。今回は北海道支部をホストに、同リゾート内の、自然の温もりが伝わるような「ホテル・ピアン」を総会会場に、翌18日(木)には、魅力あふれる観光コースや、雄大なゴルフコースを用意して、会員皆様のご参加をお待ちしている。

▼開催日時 平成10年6月17日(水) *受付開始午後2時

▼会場 キロロリゾート・ホテルピアン
北海道余市郡赤井川村
☎0135(34)7111(代)

▼登録料 1人2万7千円(1泊2日)
*総会、懇親会、宿泊費(ツインルーム2名使用)、記念写真、18日の朝食
◆宿泊なし1人2万1千円
*総会、懇親会、記念写真のみ

〈総会の翌日18日のご案内〉
名所観光コース、ゴルフコースが用意されている。
①観光コース 1人1万2千円(ガイド付き観光バス)。
ホテル発—倶知安—京極(名水公園)—真狩(羊蹄山麓—細川たかし記念館)—洞爺湖(昼食) 昭和新山、有珠山—美笛峠—支笏湖—新千歳空港(16:00着) —札幌市内(17:00着)
②ゴルフコース
キロロゴルフクラブ。1人9千8百円。グリーンフィー、キャディーフィー(4バグ)を含む

日本サウナ協会のホームページ
<http://www.sauna.or.jp/>

レディスサウナ開発
公開セミナー・講演要旨…2～4面
サウナ健康士筆記試験問題…5面
'98年献血キャンペーン結果集計…6面

(2～4面に講演要旨)

レディスサウナ・開発ノウハウ公開セミナー 関心を呼び全国から84名が参加

関西支部では、三月二十六日に、第8回幹部研修会「レディスサウナ・開発ノウハウ公開セミナー」を開催したところ、全国的に関心を呼び、関西ブロック各支部をはじめ、東京、神奈川、埼玉、愛知、福岡、熊本、宮崎などの各支部からも参加の申し込みが続出、この日の出席者は八十四名(うち女性四名)に達する盛況となった。

今回は、ニュージャパン観光(大阪市中央区道頓堀)が行った「レディスサウナ」のサウナ・浴場ゾーンの改装(昨年十月二十二日竣工)が、女性用サウナの新しい方向性を示すケーススタディーとなった。

セミナーは、第一部「レディスサウナ体験入浴」が早朝八時から始まった。同十時オープンを迎えた、わずかな清掃整備時間を利便して同九時まで行われたもので、大勢の男性がこうした体験入浴をしたのは初めてのことだ。また、開始時間に間に合うよう、遠方から参加の約五十名が、前日から会場に近いカプセルホテル&サウナ「カプセル368」(オーエス(株)経営)に宿泊(同西心斎橋筋2)に宿泊して、最新のキャビンタイプのカプセルを体験した。

セミナー第二部「事例発表と質疑」は、同九時十五分からニュージャパンビル七階の会場で開催された。「レディスサウナ・開発ノウハウ大公開」と題して、レディスサウナ・浴場ゾーンの改装を推進されたニュージャパン観光代表取締役副社長・中野佳則氏が、

二時間にわたって講演。女性サウナに特有の問題点/改装の基本方針/男子社員を配備せよ/基本的設計のポイント/本物志向のサウナとは—など、その開発ノウハウをふくめ明解に話をされた。終わって質疑応答が行われた。

次いで「激戦大阪地区におけるカプセルホテル新情報」と題して、カプセル368の支配人・斎藤寿一氏が三十分ほど話をされた。

第三部「業績情報交換」に移り、出席各店から事前に提出された「業績の推移データ」をまとめた、今年一月、二月の業績(前年同月比)で、サウナ部門は客数、総売上。カプセル部門はカプセル数、客数)が示された。全般に環境情勢の厳しさが業績に現れていたが、そのなかで前年同月の実績をクリアしている数店の営業政策などについてコメントがあり、質疑が行われた。

引き続き全員が昼食会場に移動し、それぞれ情報の交換を九十分行い、午後一時三十分、辻野会長のあいさつで閉会した。

For Beautiful Human Life

芸術化産業をめざす Kanebo FOR PROFESSIONAL

アフタータイムを演出する、爽やかなインプレッション

スキッと香って残らない
極微香・残香性ゼロ
新メンズコスメチック

【ヴェクトール】
VECTEUR
全14アイテム 価格2,000～3,000円(税抜)

「純」と「澄」——
クオリティを追求した
女性用自然派高級化粧品
(全品・無着色・無香料)

【ピュアマージュ】
Puremaje
全3タイプ 価格3,000～4,000円(税抜)

5品セット(例) 3品セット(例)

ご用命・お問合せは全国のニトリ・カネボウレジャー代理店へ
総発売元: 日理株式会社 東京店/東京都荒川区東日暮里6-39-15 (03)3803-1211代 大阪店/東大阪市長田東2-88 (06)746-5300代
カネボウホームプロダクツ本部 鐘紡株式会社



女性は「やせたい」という執念と、肌美容に関心が高いわけですから、サウナと結びつけて考えると…中野佳則氏

今回はレディスサウナのお風呂の部分をリニューアルしたので、その経緯について説明し、わが社がどういうことを考えたかなど、お話し致します。



研修会場の盛況ぶり



体験入浴中の大浴場



水風呂(左)と足湯

リョウリュウ リョウリュウ、ロウリュウとも言われる。熱せられた石に水をかけて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。この温度や湿度の演出するサウナの刺激がよいリョウリュウを作り出す。(サウナ健康読本から)

来店動機の一つは「やせる」こと

だから 発汗量、発汗の実感が大事だ

「それは困ります、お客様すべて平等に使っていただくのですから」と、すぐ排除するよう現場の従業員に言っております。それが、実際に、毎日のように来られる常連のお客様ですから、また、そのように対応しますから、ついお客様の無理

安全性に十分配慮

さて、女性はどういう来店動機を持っているのか。その一番の関心事は「やせる」ことなんです。例えば、ある方の場合、もう十分にやせていると思うのですが、「いえ、すぐ太るからダイエットしています」という。だから「やせる」という執念があります。

重労働の軽減を図る

女性社員に対する重労働問題ですが、女性サウナではこちらから女性社員を使わなければならない。その作業のなかには、当然、重労働が入ってきます。バスタオルやガウンなど

メンテナンスできる設備

いろいろ設備も古くなり、メンテナンスの出来ないものも出てきた。サウナ室では木部が炭化して、天井の一部が落ちることも何回か発生し、店内も全体に汚い感じになってきたので、思い切って新しいものを作ろうと、改装することにしました。

営業しながら改装

三つ目は、ローコストですが、今回は必ずしもローコストで出来ていません。あれで約四億円弱かかっています。営業しながらの改装で大変でしたが、使えるものは使うという方針で、配管、壁や床の下地、防水、あるいは逆スラブ構造(スラブのへこんだ部分)などは、それなりに使うこと、空調機器、空調ダクトそれから家具などもできるだけ使うという方針でかかれました。

二つ目は、メンテナンスの出来る設備を作ることで、これは、改装するたびに、メンテナンスできない設備を往々に作ってきた反省でもありますが、改装したけれど半年後に具合がわるくなり、それ以後、ずっとともに動いたことがないといった設備もあります。また、改装できれいになったが、実は掃除できない場所があって、そこにヘッドロが溜まり、やがてそこから悪臭が発生する。そうなると思われないサウナになっていくわけです。

その基本方針は四点あります。一つはニュージャパンスの基本方針で「清潔、快適、本物、ふれあい」が合言葉になっていきます。これがわれわれサウナのテーマで、こういうことに結び付けていきます。



ダニやカビ、病原細菌も高温スチームで除菌、滅菌。手荒れ、疲れるお掃除よ、サヨウナラ。

150°C、4.5気圧のスチームパワーで油汚れスッキリ!! サッパリ!! 合成洗剤を使わない究極の拭き掃除。

21世紀の掃除機 エコクリーン



主治医は、あなた自身。東洋医学の針治療と最新の電子技術で誰にでも手軽にできる電子針治療を実現!!

速効ツボ療法!!

オートサンパルサー

医療用具承認番号53B第639号

<オートサンパルサー4大特長>

- ツボを正確に探し出します。
- ツボを正確に打ちます。
- ツボを1ミリでもずれたら打ちません。
- どなたでも簡単に使え、ひとりで治療ができます。

「新・生活習慣」を提案するラップグループ



株式会社ラップ

お問い合わせはお気軽に 担当/坂川秀男 TEL 093-941-6811

本社 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-7-8 朝日生命渋谷ビル9F
TEL 03-3406-6111(代) FAX 03-3406-5808
支社 □ 渋谷・浦和・千葉・茨城・福岡 □ 支店 □ 全国33拠点

お客様は快適・従業員は働きやすく

それで、レディスサウナを営業しながら改装するのは、やめた方がよろしい。男性サウナの場合は、お客様が裸でいるところを、左官の職人が通つても、別にどうということもないのですが、女性の場合にはそうはいきませんから、改装はどうしても深夜作業になります。

深夜作業は、割増料金になるので、すごいコストがかかります。また、工期が長くなります。深夜営業を再開してからも手直し工事が大変で、これは、週一回、日曜日ごとに夜十一時に営業をおわり、翌月曜日の朝十時のオープンに間に合うように工事を行います。この手直しに三か月ぐらいかかりました。こうした苦い経験から、しばらく営業を休んでその間に集中して改装することをお勧めします。

改装の方針として、お客様が快適であることも大事ですが、従業員が働きやすくなることも大事だと思えます。そうすると、従業員が「早く出来たらいいのに」と、楽しみにしてくれる。これは非常にモラルのうえでプラスになります。逆に従業員がしんどくなる工程ができれば、従業員は暗い顔になるわけです。先ほどの、リネン、ランドリー作業に、男の社員も配置できるようにしたのも、その一つです。

また、例えば、リスト業務（マッサージの手配をする窓口）がありますが、そこへ常連の方がきて、指名できないのに強く無理を言う。窓口も顔なじみだけに、むげに断れない事情があるわけです。しかし、リスト業務は非常に経営効率にかかわる部分ですから、お店のペースでやらせて

いただくために、リストをお客様の前からなくすことを考えた配置にしています。こうしたシステムの改善も従業員を働きやすくするものです。

今回の改装で、私の考えのいちばんの目玉は、レディスサウナといえども、男の社員が業務のために相当奥深くまで入り込みますよ」ということを考えたことです。その動機は、冒頭に述べた、マナーのよくない常連客グループの対策です。実は、こうした常連客も男の社員、それも役職から注意されると、文句を言いながらも聞き入れてくれます。

いちばんの目玉は



サウナ室。40分置きにリョウリュウを作り出す。

タターの...を保持している方がいる。日本でもサウナ協会がサウナ施設管理士という資格制度を始めたのですが、ああいう勉強を当然のようにやっているのです。

内装は私は木製を原則としています。その内装の壁は実は二重構造になっており、外側に断熱層があり、それから一センチほど浮いて、内側の木の内装材があります。また、内側の壁は天井との間と床面との間に、すきまを作っておりません。なぜそのようにするのか。これは空気がそこを循環して木を暖めるためです。

サウナの熱源はヒーターだと思われている方が多いようですが、それはある意味では間違いではありませんが、でも本当はヒーターではなく、私に言わせると、実は内装の木なのです。ヒーターを燃やすと対流をして木が熱くなり、木が赤外線を放射しているわけ、その赤外線を身体に受ける、それがサウナです。だから天井も壁も木がいいのです。でも床は熱くならないから、衛生上からも木ではなくタイルでやっています。

サウナの熱源はヒーターだと思われている方が多いようですが、それはある意味では間違いではありませんが、でも本当はヒーターではなく、私に言わせると、実は内装の木なのです。ヒーターを燃やすと対流をして木が熱くなり、木が赤外線を放射しているわけ、その赤外線を身体に受ける、それがサウナです。だから天井も壁も木がいいのです。でも床は熱くならないから、衛生上からも木ではなくタイルでやっています。

サウナの熱源はヒーターだと思われている方が多いようですが、それはある意味では間違いではありませんが、でも本当はヒーターではなく、私に言わせると、実は内装の木なのです。ヒーターを燃やすと対流をして木が熱くなり、木が赤外線を放射しているわけ、その赤外線を身体に受ける、それがサウナです。だから天井も壁も木がいいのです。でも床は熱くならないから、衛生上からも木ではなくタイルでやっています。

サウナの熱源はヒーターだと思われている方が多いようですが、それはある意味では間違いではありませんが、でも本当はヒーターではなく、私に言わせると、実は内装の木なのです。ヒーターを燃やすと対流をして木が熱くなり、木が赤外線を放射しているわけ、その赤外線を身体に受ける、それがサウナです。だから天井も壁も木がいいのです。でも床は熱くならないから、衛生上からも木ではなくタイルでやっています。

サウナの熱源はヒーターだと思われている方が多いようですが、それはある意味では間違いではありませんが、でも本当はヒーターではなく、私に言わせると、実は内装の木なのです。ヒーターを燃やすと対流をして木が熱くなり、木が赤外線を放射しているわけ、その赤外線を身体に受ける、それがサウナです。だから天井も壁も木がいいのです。でも床は熱くならないから、衛生上からも木ではなくタイルでやっています。

客層は20〜30代で90%占める

カプセル368 斉藤寿一支配人

昨年八月七日オープン以来、稼働率は七か月連続右肩上がり、この三月はおそらく四五%と新記録に、また食堂収入、マッサージ、付帯収入等すべて新記録になります。とくに昨日(三二

月二十五日)はサウナ協会員様五十名のご利用で日計稼働率新記録となり喜んでいきます。もともとスタートラインが低かったため、これを弾みに、私の希望としては、何とか一年以内に軌道に乗せたいという意気込みで取り組んでおります。

サウナの方は、当初は六十分コース、二時間コースなどいろんなコースを作ってみました

が、昼間の利用がほとんどなかったため、二、三か月経過してから、現在の「ゆったりコース」に一本化しました。これはキャビンタイプのカプセルを提供、サウナ、お風呂を利用できるので、割安感から利用が確実にふえつつあります。また、コース変更で泊まりへ変更されるお客様もふえています。

客層は大体二十代から三十代で九〇%を占め、分布図は、全国的に広がっていて、大阪を除くと一番が奈良、次が東京圏、名古屋の順になり、そのほとんどがビジネスマンです。

若い男子の社員ら四名を連れフィンランドとドイツへ行きました。フィンランドはサウナのメッカですから、そこでサウナの歴史と文化にふれさせようと、ドイツでは最新の営業サウナの実態と、リョウリュウの技術習得が目的でした。ドイツで営業用サウナが発展したのは、日本と同じ戦後のことですが、ドイツでは歴史的に保養所の習慣というクアハウスが生活に根付いており、そういうところへサウナが入ったので非常に医学的に発達したのです。

ですからノウハウが非常に確立していて、サウナマイスターの...を保持している方がいる。日本でもサウナ協会がサウナ施設管理士という資格制度を始めたのですが、ああいう勉強を当然のようにやっているのです。

内装は私は木製を原則としています。その内装の壁は実は二重構造になっており、外側に断熱層があり、それから一センチほど浮いて、内側の木の内装材があります。また、内側の壁は天井との間と床面との間に、すきまを作っておりません。なぜそのようにするのか。これは空気がそこを循環して木を暖めるためです。

自然に拍手がわく

若い男子の社員ら四名を連れフィンランドとドイツへ行きました。フィンランドはサウナのメッカですから、そこでサウナの歴史と文化にふれさせようと、ドイツでは最新の営業サウナの実態と、リョウリュウの技術習得が目的でした。ドイツで営業用サウナが発展したのは、日本と同じ戦後のことですが、ドイツでは歴史的に保養所の習慣というクアハウスが生活に根付いており、そういうところへサウナが入ったので非常に医学的に発達したのです。

ですからノウハウが非常に確立していて、サウナマイスターの...を保持している方がいる。日本でもサウナ協会がサウナ施設管理士という資格制度を始めたのですが、ああいう勉強を当然のようにやっているのです。

内装は私は木製を原則としています。その内装の壁は実は二重構造になっており、外側に断熱層があり、それから一センチほど浮いて、内側の木の内装材があります。また、内側の壁は天井との間と床面との間に、すきまを作っておりません。なぜそのようにするのか。これは空気がそこを循環して木を暖めるためです。

サウナの熱源はヒーターだと思われている方が多いようですが、それはある意味では間違いではありませんが、でも本当はヒーターではなく、私に言わせると、実は内装の木なのです。ヒーターを燃やすと対流をして木が熱くなり、木が赤外線を放射しているわけ、その赤外線を身体に受ける、それがサウナです。だから天井も壁も木がいいのです。でも床は熱くならないから、衛生上からも木ではなくタイルでやっています。

サウナの熱源はヒーターだと思われている方が多いようですが、それはある意味では間違いではありませんが、でも本当はヒーターではなく、私に言わせると、実は内装の木なのです。ヒーターを燃やすと対流をして木が熱くなり、木が赤外線を放射しているわけ、その赤外線を身体に受ける、それがサウナです。だから天井も壁も木がいいのです。でも床は熱くならないから、衛生上からも木ではなくタイルでやっています。

内装は2重構造に

まず、サウナ室の外側に完全耐火構造のコンクリートの下地があり、下地は目止めして空気漏れをなくします。その中に木の内装をします。目止めするので換気口を開けて人工的に換気を行います。エ

ベンチには「アバチ」という低熱伝導木材を用いています。非常に軽く熱伝導が低い。しかも剛性が高く丈夫な木材です。ドイツでは例外なくベンチだけはこのアバチが使われています。従来のベンチは重くて、これを動かして掃除するのが大変でした。それで、ドイツのカラカラテルメで見かけたベンチのことを思い出して、同じ構造で作りました。それで、片手でスリットを持ち上がるのでベン

チの下の掃除も簡単にできるようになります。ベンチの板のすきまは二センチほどあり、空気の対流を作るために必要で、放熱のために表面積をふやす意味合いもあります。欠点はすきまからベンチの高さ加減は、ワンステップ上げて、高めの位置で温度バランスをとるように工夫してあります。そうすると高低温度差がなくなるのです。

高温サウナでも座っている場所の位置を少し上げてやると、温度の安定域に座ることになり、高低格差が狭まるのです。サウナ室は基本的にはあまり天井が高すぎないことです。ご承知のように、サウナは天井下の温度がいちばん高く、床の温度は低く、その間に大きな温度の開きが分布する



斉藤支配人

サウナの方は、当初は六十分コース、二時間コースなどいろんなコースを作ってみました

が、昼間の利用がほとんどなかったため、二、三か月経過してから、現在の「ゆったりコース」に一本化しました。これはキャビンタイプのカプセルを提供、サウナ、お風呂を利用できるので、割安感から利用が確実にふえつつあります。また、コース変更で泊まりへ変更されるお客様もふえています。

客層は大体二十代から三十代で九〇%を占め、分布図は、全国的に広がっていて、大阪を除くと一番が奈良、次が東京圏、名古屋の順になり、そのほとんどがビジネスマンです。

若い男子の社員ら四名を連れフィンランドとドイツへ行きました。フィンランドはサウナのメッカですから、そこでサウナの歴史と文化にふれさせようと、ドイツでは最新の営業サウナの実態と、リョウリュウの技術習得が目的でした。ドイツで営業用サウナが発展したのは、日本と同じ戦後のことですが、ドイツでは歴史的に保養所の習慣というクアハウスが生活に根付いており、そういうところへサウナが入ったので非常に医学的に発達したのです。

ですからノウハウが非常に確立していて、サウナマイスターの...を保持している方がいる。日本でもサウナ協会がサウナ施設管理士という資格制度を始めたのですが、ああいう勉強を当然のようにやっているのです。

内装は私は木製を原則としています。その内装の壁は実は二重構造になっており、外側に断熱層があり、それから一センチほど浮いて、内側の木の内装材があります。また、内側の壁は天井との間と床面との間に、すきまを作っておりません。なぜそのようにするのか。これは空気がそこを循環して木を暖めるためです。

サウナの熱源はヒーターだと思われている方が多いようですが、それはある意味では間違いではありませんが、でも本当はヒーターではなく、私に言わせると、実は内装の木なのです。ヒーターを燃やすと対流をして木が熱くなり、木が赤外線を放射しているわけ、その赤外線を身体に受ける、それがサウナです。だから天井も壁も木がいいのです。でも床は熱くならないから、衛生上からも木ではなくタイルでやっています。

大自然に囲まれた キロロリゾート



ホテルピアノ

キロロリゾート(北海道余市郡赤井川村)は大自然に囲まれた総面積3500haという広さ。リゾート内はホテルやレストラン・ショッピング街などのあるキロロタウンを中心に、マウンテンエリア、レクリエーションエリア、ゴルフエリアの4つに分かれる。全国総会の会場になる「ホテルピアノ」は家具・調度品に自然の温もりが伝わる木をふんだんに使い、どの部屋もひとまわり大きな設計。天然温泉(森林の湯)、リゾートプールなども楽しめる。

全国6会場での第6期生の集中講義 登録更新の第3期生も受講する

サ
ウ
ナ
健
康
士

平成九年度サウナ健康士の集中講義(第6期生及び第3期生の更新)が三月十二日「札幌会場」を皮切りに、同月二十七日「福岡会場」まで、全国6ブロック(東京会場は更新のみ)で開催された。

各会場とも、第1講では開催地を管轄する都道府県の公衆・環境衛生所管課の担当者より、公衆衛生やサウナ業に関する関連法規などについての講義を受講。

第2講からは、星虎男、佐藤安忠、松原忠博、佐藤有宏の各先生方による、地域分担による講義があり、二日目には筆記試験を実施し無事終了した。

第6期生の受講者は八十五名、四名の欠席者があり、また、登録更新のための受講者は百二十四名で、二十五名の欠席者があった。

各会場とも支部会長による開講あいさつでは、これまでの通信教育に対するねぎらいの言葉と、これから

サウナ健康士として登録されるが、研修講座の成果を生かして、自信を持って勤務に精励されるようにとの激励の言葉があり、一様に勇気づけられたようだ。

(試験問題と解答は5面)



大阪会場での集中講義



講師の松原先生



講師の大阪府・大城主査



愛知会場での集中講義



講師の星先生



福岡会場での集中講義



講師の福岡県田村主任技師

わけですから、天井が高くになると、その開きも大きくなります。

音を立て石が踊る

リョウリュを発生させるサウナストープはドイツ直輸入です。ドイツではその焼けた石に水をかけると、ドドドッと音を立て石が踊るぐらい強い温度になっていきますが、うちでは、そうならないので、もう一步改良の余地があります。このリョウリュは、低温サ

ワナで行うと、その二十分後に高温サウナで、その二十分後に低温サウナで、交互に行うので、それぞれ四十分置きにストープを攻めることになります。

浴槽の種類を限定したのも今回の改装の特色です。温浴槽は一種だけです。スペースとか前の形を生かして改装できなかったこともあるし、ほかに必要な設備をどうしても配置しなければならぬという事情もありますが、私の考え方は、いろいろなお風呂は本当に魅力か? というのが最近

「非日常性」の提供

しむという使い方は温度が低ければ使えますが、温度が高ければ非常に無理があるわけ

「視界ゼロ」のモクモク状態を作っていることです。一般に蒸気サウナに服を着て入ると一瞬にしてびしょびしょに濡れますが、うちのミストルームは、背広のまま入っても、まず三分は濡れません。それほど居りやすく、呼吸しやすく、案内ドライです。また、自分だけの世界にこもることが

もう錆びない
オールステンレス
組立方式

税込価格
¥98,000

アカスリ
専用ベッド

1800
650
600

当社はアカスリ
専門会社です

高さは5cm単位で
自由に調節できます。
アジャスト(4ヶセット) ¥10,000

TEL 03-3698-0352
FAX 03-3698-0358

有限会社 海東

お肌にやさしい植物エキス配合

お徳用 ●ボディソープ● ●リンスインシャンプー●

ハーブナチュラル HB-10L (10ℓ)
ボディソープ専用詰め替え容器 (1,000ml) に入れ替えてご使用下さい。

ハーブナチュラル HR-10L (10ℓ)
リンスインシャンプー専用詰め替え容器 (1,000ml) に入れ替えてご使用下さい。

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
東京支店 東京都墨田区練4-16-9 TEL.(03)3634-3511 (第2相ビル)

清潔なお肌に
さわやかさ
が香る

●お問い合わせは、地域代理店をお願いします。

その他
・ヘアシャンプー
・ヘアコンディ
ショナー(リンス)
もご紹介します。

「社団法人」
日本サウナ協会指定

● 次の各問に答えなさい。(なお、解答にあたっては各問の指示に従って、該当する番号を解答欄に記入すること。)

問題1. 歴史的にみて入浴の効果とされているものとして誤っているものはどれか。

- (1) 精神的ストレスの解消
- (2) 身体的ストレスの解消
- (3) 筋力の強化

問題2. 温浴の水圧効果の説明として正しいものはどれか。

- (1) 心臓の働きを助け、全身の新陳代謝を高め、自律神経の調整の役割も果たす
- (2) リハビリテーションのための運動に有効である
- (3) 心肺機能が鍛えられ、血液の循環も強化される

問題3. 皮膚感覚受容器で圧力を感じるものはどれか。

- (1) ルフィニ小体
- (2) パチニ小体
- (3) マイスネル小体

問題4. 遠赤外線を利用したサウナの特徴として誤っているものはどれか。

- (1) 空気を暖めずに直接体の内部に温度が伝わる
- (2) 電熱式のものに比べ、皮膚への刺激が柔らかい
- (3) 空気を暖めるので、皮膚への刺激が違和感を感じさせることがある

問題5. 標準的なサウナ浴での、サウナ室に入る時間として正しいものはどれか。

- (1) 1回目7~8分 - 2回目7~8分 - 3回目3分
- (2) 1回目7~8分 - 2回目5分 - 3回目3分
- (3) 1回目20分 - 2回目7~8分 - 3回目5分

問題6. 空気の正常成分の構成比率として正しいものはどれか。

- (1) 酸素・・・70%
- (2) 窒素・・・78%
- (3) 二酸化炭素・・・3%

問題7. すべての人が不快感を訴えるといわれる不快指数はどれか。

- (1) 70
- (2) 75
- (3) 80

問題8. 公衆浴場法において定められている入浴拒否義務により、営業者が入浴を拒否しなければならない者はどれか。

- (1) エイズ患者
- (2) 衛生観念の異なる外国人
- (3) 結核患者

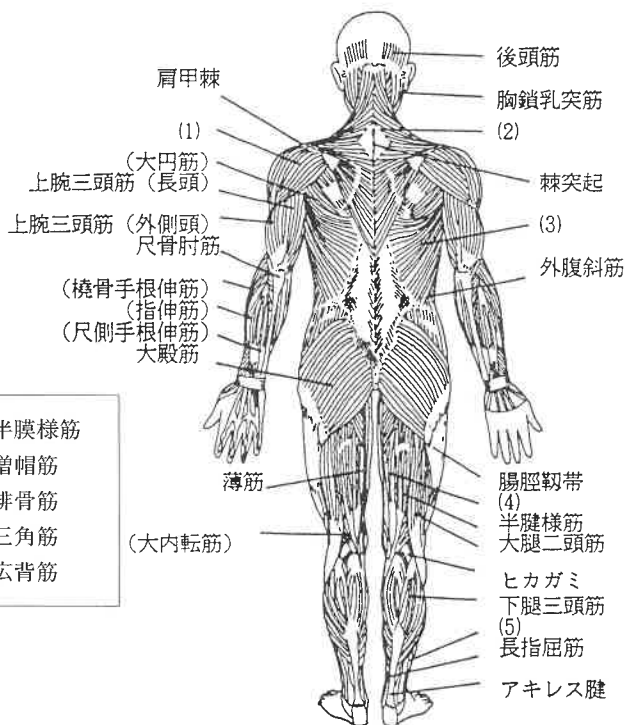
問題9. サウナ健康士の心得についての説明として誤っているものはどれか。

- (1) 豊かな人間性が大切である
- (2) お客様に好まれるマナーが必要である
- (3) 職業上得た、お客様に関する秘密まで守る必要はない

問題10. サウナ健康士として気をつけなければならない身だしなみとして誤っているものはどれか。

- (1) 過度に装飾的なものを身につける
- (2) 靴下は、清潔で、破れていないものを身につける
- (3) 長髪は、男女ともできるだけ避ける

問題11. 下の図は全身の主な筋(背面)を表したものである。次のa~eが該当する箇所を図(1)~(5)の中から選び、その番号を解答欄に記入しなさい。



平成9年度

サウナ健康士養成研修講座
集中講義筆記試験問題

問題12. 意識がある場合の患者の適切な体位として誤っているものはどれか。

- (1) 原則としては、体を水平に保つ
- (2) 顔色が悪い場合は、上半身を高く保つ
- (3) 患者の楽な姿勢を保つ

問題13. 次のうち皮膚の構造として正しいものはどれか。

- (1) 表面からみて表皮・・・皮下組織・・・真皮の順である
- (2) 表面からみて表皮・・・真皮・・・皮下組織の順である
- (3) 表面からみて真皮・・・表皮・・・皮下組織の順である

問題14. 次のうち自律神経とその作用の組合せとして誤っているものはどれか。

- (1) 血管収縮・・・副交感神経
- (2) 胃の運動の抑制・・・交感神経
- (3) 汗腺分泌促進・・・交感神経

問題15. 次のうち呼吸運動の働きをする筋肉・膜として誤っているものはどれか。

- (1) 横隔膜
- (2) 外肋間筋
- (3) 三角筋

問題16. 次のうち消化器系でないものはどれか。

- (1) 肝臓
- (2) 副腎
- (3) 膵臓

問題17. 1kg減量するために必要な運動量として正しいものはどれか。

- (1) 1,000 kcal
- (2) 5,000 kcal
- (3) 7,000 kcal

問題18. 冷え症の人のサウナ入浴法として誤っているものはどれか。

- (1) とくに足が冷たく感じる人は、冷浴が効果的である
- (2) サウナに入る前に軽い運動をする
- (3) 入浴後のケアをしっかりする

問題19. 温冷交替浴の説明として誤っているものはどれか。

- (1) 温水の浴槽と冷水の浴槽とに交互に入る方法である。
- (2) 温浴ではできるだけ短く、冷浴ではできるだけ長く入るのが基本である
- (3) 単なる温浴よりも血管の鍛錬には効果的である

問題20. 運動浴の説明として正しいものはどれか。

- (1) 一般の温浴後、運動する方法である
- (2) 適当な運動を行った後、温浴にはいる方法である
- (3) 水中で水圧や浮力を利用して適当な運動を行う方法である

【問題1】	【問題2】	【問題3】	【問題4】	【問題5】
3	3	2	3	2
【問題6】	【問題7】	【問題8】	【問題9】	【問題10】
2	3	3	3	1
【問題11】				
a	b	c	d	e
4	2	5	1	3
【問題12】	【問題13】	【問題14】	【問題15】	【問題16】
2	2	1	3	2
【問題17】	【問題18】	【問題19】	【問題20】	
3	1	2	3	

解答

3月7日サウナの日を中心に実施された「全国献血キャンペーン」の結果がこのほどまとまった。受付人数は5万9千人を越え、献血者数は5万1千人となった。ご協力に厚くお礼申し上げます。

献血キャンペーン'98実施結果報告

地区	協賛店	受付人数	献血者数	200ml	400ml	成分	不採血者	会場
〈北海道〉	15	1,876	1,677	618	667	392	199	31
〈東北〉	3	190	184	81	63	40	6	4
〈関東〉	60	163	150	32	22	96	13	1
千葉		12,022	10,248	2,622	4,664	2,962	1,774	191
埼玉		539	516	89	125	302	23	10
神奈川		6,641	5,863	1,287	2,648	1,928	778	113
〈中部〉	36	240	206	93	61	52	34	4
石川		181	150	61	84	5	31	4
富山		91	79	18	43	18	12	1
福井		1,310	1,091	379	364	348	219	21
静岡		1,057	924	262	247	415	133	14
愛知		535	448	71	66	311	87	7
岐阜		173	135	28	21	86	38	4
三重								
〈西部〉	59	1,129	999	154	494	351	130	13
京都		10,517	8,702	2,863	4,087	1,752	1,815	38
大阪		1,151	1,041	256	536	249	110	5
奈良		2,370	2,159	608	735	816	211	5
兵庫		959	800	132	102	566	159	2
岡山		627	572	45	75	452	55	15
広島		72	72	19	12	41	0	1
香川		61	61	30	21	10	0	1
高知		73	73	10	14	49	0	1
徳島		213	213	54	34	125	0	1
愛媛								
〈九州〉	45	7,212	6,013	1,326	3,659	1,028	1,199	52
福岡		1,367	1,191	267	607	317	176	34
佐賀		1,346	1,278	367	302	609	68	22
熊本		1,850	1,616	344	436	836	234	33
大分		2,000	1,838	333	935	570	162	36
鹿児島		1,604	1,341	310	598	433	263	26
鹿儿		484	351	81	166	104	133	5
宮崎		1,485	1,213	276	547	390	272	27
沖縄								
計	218	59,538	51,204	13,116	22,435	15,653	8,334	722

献血関連車両を贈る募金箱

合計 1,698,694円

協会加盟店のフロントなどに置き、お客様の温かいご協力を頂いております。「献血関連車両を贈る募金箱」の平成10年3月31日現在の総額です。ありがとうございます。ご報告して厚くお礼申し上げます。
(社)日本サウナ協会

▼五月二日は「八十八夜」
立春から数えて八十八日目にあたるといわれる時期になると、いかに天候不順な年でも、もう霜の降りる心配はなくなり、茶摘みの好適期に入ります。
▼茶の木の新芽はアミノ酸の含有量が多く、渋味が少なく日本特有の旨味のあるお茶になるので、「新茶」と呼んで珍重されます。季節の柏餅をいただきながら新茶を味わうのも五月上旬のお楽しみの一つです。

サウナの日各店で企画!

一方、三月七日サウナの日の当日は、各店独自のプロモーション企画を行い、千円入泉(ウエルビー)、招待券プレゼント(日新観

光、千円優待券配布(東洋健康ランド、サウナフジ栄)、回数券半額販売(サウナベルヴェール)などが行われた。



写真上は名古屋の栄広場(三越北側)で、同右は賛助会員(株)オリバーの本社で、同下は岐阜柳津ジャスコでの献血スナップ



れた方にはサウナ招待券をさしあげた。
名古屋地区は栄広場(三越北側)、名鉄セブンナちゃん人形前ほかで、岐阜地区は柳津町のジャスコ前ほかで、岡崎地区は岡崎健康

愛知県支部では「3月7日サウナ健康の日」を中心に、名古屋、岐阜、岡崎、

三重、静岡の五地区で献血キャンペーンを展開。会員店の従業員らが、夕

「ミナルや街頭に出て、行人に「献血にご協力ください」と呼びかけ、献血さ

5地区で献血活動! (愛知県支部)

賛助会員の社員さんらが積極的に協力

日本は「何かにつけハンコが必要な国」だったが、行政改革の一環で総務庁は、1年以内を目標に、5457項目におよぶ「行政機関への届け出・申請手続き」を、法改正が必要なものを除き、印鑑なしでも行えるよう簡略化することを決めた。

印鑑不要化

「住民票の写しの交付申請」「パスポートの発給申請」など、国民の利用度の高い例も含まれるため、広く注目を集めているが、企業の総務担当者などにとっては、今回の簡略化策でも「印鑑が必要な手続き」は何と何かしかり知っておく必要があるだろう。「スタンプ印(いわゆる三文判)」でいいという範囲もかなり拡大されるが、「預かり判」の乱用・不正使用という問題も起こりうるわけで、多少は警戒心も持たねばなるまい。いずれにしても「ハンコの国・日本」が、「サイン万能の国」に変わったわけではなく、「実印」は依然として大切である。



サウナのなかったローマ時代のヨーロッパにあって、壁と床からの放射熱による温熱室(43℃)50℃)は温泉療法の重要な役目を果たして来ました。当社はこの温熱室「テルマーレ」を理想的な意匠に仕上げ、夢のライフ・スパとして提案します。(写真は横浜スカイSPA)

古代ローマ風呂を再現

テルマーレ

『創意と誠意』

サウナ造り35年

ガス・サウナストーブ「ロッキー」
クラフスサウナ
(割石調意匠・ドイツ製)
フィンランドサウナ
スモーク(煙)サウナ
スティームサウナ
クリマサウナ(温・湿度自動調節)
エミパスサウナ(塩サウナ向・送風式)
テルマーレ(壁・床からの放射熱室)
遠赤外線低温サウナ
床下・壁掛式温風循環サウナ
ペンギンルーム(零下10度の冰雪室)