



# SAUNA

**8月/301号**

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

## 永年の献血運動推進の功績により 初の厚生労働大臣表彰 (社)日本サウナ協会福岡県支部

「第35回福岡県献血運動推進大会」が七月二十六日、福岡県中間市の(なかもまハート二ホール)で開催され、厚生労働大臣表彰状を(社)日本サウナ協会福岡県支部(坂本収会長)、福岡県献血推進協議会会長感謝状を同協会福岡県支部会員の(株)シーサイドスパ(北九州市)がそれぞれ受賞した。サウナ協会が献血運動推進の功績により、厚生労働大臣表彰状に輝いたのは初めて。

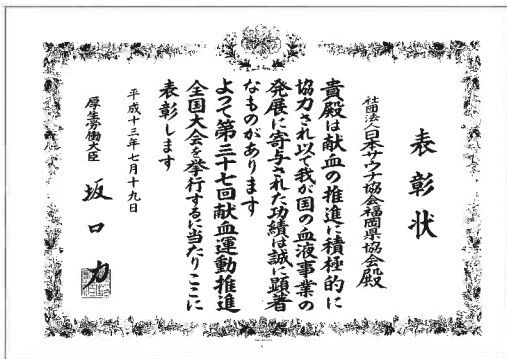
同大会は日本赤十字社が各都道府県ごとに、毎年、社会奉仕の一環としての献血運動推進をめざして開催している。「福岡県大会」は午後一時開演。式典の祝辞で麻生福岡県知事は「昨年度は二十二万人にのぼる方々に献血をしていただき多くの尊い命を救うことができました。本日、厚生労働大臣表彰をはじめ各賞を受賞される皆様からお祝いを申し上げます」とあいさつ。

感謝状の伝達及び贈呈が始まり、トップを切って、永年にわたり献血の推進に寄与した功績に対して最高の榮譽となる「厚生労働大臣表彰状」が(社)日本サウナ協会福岡県支部に贈られ、坂本会長が協会を代表して受賞した。また、「福岡県献血推進協議会会長感謝状」が同協会福岡県支部会員の(株)シーサイドスパに贈呈され、代表して同社の徳山常務が受けた。

この後、九州一周学生献血キャラバン隊の紹介などがあり、盛会裏に大会は終わった。

### 20年前の発意が全国規模に

会場で表彰状を手に坂本会長は、「顧みると二十年前、協会で何か社会に奉仕できる活動はないかと検討した結果、日本赤十字社の献血活動に協賛、参加しようときまり、早速行動に移るとともに、3月7日サウナ健康の日」に全国規模で献血活動を行うなど毎年展開して、ほぼ五年で全九州に波及。その間に関西、中部、関東、北海道と広がり、平成十三年に厚生大臣感謝状を受け、本日は栄えある厚生労働大臣表彰状を受賞しました。いま、協会は毎年三月に十一万人余の全国献血推進を、夏から秋に、年の暮れにも九州や関西をはじめ各ブロックで、それぞれ独自に献血キャンペーンを実施しています。この偉大なパワーを推進していくことで、これは立派な歴史になりま



表彰状を受ける坂本会長(右)

の喜びと今後の抱負を熱く語った。

### 協議会会長感謝状を受けて

### 誰のための献血か

徳山 晋一

(株)シーサイドスパ常務取締役

先日、福岡県中間市で開かれた「献血の集い」に参加する機会を得た。盛り沢山のプログラムの中に「血液の利用と、その効果」について臨床医からの報告があった。聞きながら頭の中をよぎった事どもについて述べる。



果てしなく続くと思われる肉体の苦痛。不治の病を得ての精神の不安。「献血」を患者へ巧みに投与する事により、苦痛からの解放や病の平癒による心の安定の回復などの事例から「献血とは人間救済の社会システム

ム」であることはよく理解できた。が、ここに救済する人と救済される人の区分について考える。ハリウッド映画の台詞ふうにならば、「人間には二種類ある。それは血液をいま必要とする人と将来必要とする人」である。言い換えれば「いま必要とされる他人(第三人称)と将来必要とする自分(第一人称)」である。

とするならば、「献血とは、実は人間としての自分を救済する社会システム」と言えるのである。従って、「献血」という名詞を使うこと、その行為によって「表彰」されるということなどが、面はよく感じられるのである。

厚生労働省後援、「第7期サウナ施設管理士」「第10期サウナ健康士」両養成研修講座の受講申し込み締め切り日を8月31日(金)とします。受講を検討されている方は、この機会にぜひ受講をお勧めします。

なお、施設管理士の受講は賛助会員も可能です。  
お問い合わせ (社)日本サウナ協会

8月31日しめきり

2面・理想はメンズ・レディース半々に(スパディオ) 4面・関西夏期研修会「未病を発見することが非常に大事」①萱垣忠久先生

Eメール: sauna@tky2.3web.ne.jp  
ホームページ: http://www.sauna.or.jp/



For Beautiful Human Life

## アフタータイムを演出する、爽やかなインプレッション

芸術化産業をめざす  
Kanebo  
FOR PROFESSIONAL

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)



5品セット(例)



3品セット(例)

「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】  
**Puremase**

全3タイプ 価格3,000~4,000円(税抜)



ミナミの新名所スパディオの外観



いろいろなお風呂が楽しめる大浴場



女性の利用がふえているカプセルホテル

同店は、このOCATから歩いて五分ほどの至近距離にある。夕方から深夜にかけてミナミで飲んだり遊んだりしてから当店へ来られるお客さんだけなく、遠方からも、例えば、ユニバーサルジャ

パンで遊ぶ、コンサートを楽しむ、友だちと出会うなど、いろいろな目的に合わせての泊旅行などに、限られた時間と費用を有効に使える便利な足場としての立地である。

同店では「こういう立地をいかに多くの方に知ってもらうか」が一つのポイントになる。旅行代理店、インターネットなどを活用、大阪という限られた地域ではなく、全国へPR情報を発信したい」として

④壁ぎわ、がけや川べりに近寄らない

「そのときどき」防災サバイバル読本(発行・財団法人防火協会)より転載しました。

# 都会の天然温泉アピール 理想はメンズ・レディース半々に

## 天然温泉・サウナ&カプセル スパディオ (大阪ミナミ)

### レディース集客に力注ぐ

まず、何よりも天然温泉の魅力が大きい。「大阪市内で天然温泉のある同業は少ない。とくにミナミではここだけだ」と、同店では「都会で満喫する天然温泉の醍醐味」をアピールしている。

天然温泉は、同所の地下千メートルから湧き出ている。大阪府立公衆衛生研究所の分析によると、泉質はいわゆる単純温泉、温度は三七・八℃。その効能は神経痛、五十肩、リウマチ、打ち身、それに疲労回復、健康保持などに良いとされている。地元の今宮戎神社など七社をめぐり「七幸まわり」のご利益にあやかっ

泡湯、ジャグジーなどを揃えている。ただし塩サウナはレディースだけ。ボディケアはマッサージ、足底健康法、あかすりなどがある。カプセルホテルは一三六室を備え、うちレディースは二四室である。「カプセルホテルはよそにもあるが、ほとんどがメンズだけ。レディースは非常に少ない。最近ではリーズナブルで便利だということでも若い女性の宿泊がふえてきているといわれる。当店には天然温泉もあるの、レディースの集客に力をいれ、理想としてはメンズ、レディースを半々にもってきたい」と同店では考えている。

「昼間に閉鎖しては、ふつうの銭湯へ行く感覚で利用していただける。お年寄りもどうぞ。昼間の入浴料は千円ポッキリ。思いついたときに手ぶらで来て、三〜四時間ゆっくり遊んで帰っていただく」と同店では呼びかける。

もう一つは、この界隈はミナミの繁華街とつながる商業開発がどんどん進んでおり、にぎわいが日増しに広がってきていることである。具体的には、湊町地区の開発計画(愛称「ルネッサン」)によってOCAT(オーサカシティエアターミナル)を中心に二十一世紀の街づくりが進められている。このOCATにはJRなんば駅、バスターミナル、ショッピングモール、レストラン街などが集まる。また、向かい側の道頓堀川のウォーターフロントに、二千人収容のコンサートホールが建設中で、これが来年夏に完成すれば地域の開発に弾みがつくものと期待されている。

⑤正しい情報を入手する

⑧家族防災会議で話し合う

### 立地特性フルに生かして



総会で挨拶する松田会長(中央)

## 一層の協力と支援要請 岡山県支部平成13年度総会

岡山県支部は「平成十三年度総会」を七月二十五日午後五時からJR岡山駅前のみよしの駅前店で開催。多田事務局長の開会宣言で始まり、松田会長があいさつ、日ごろの支援に対する謝意と、総会のスムーズな進行協力を要請された。次いで来賓の本部・若林事務局長より祝辞を受けた。

## 地震 命を守る10のポイント

9月1日は「防災の日」

命を守る10のポイント

⑨家具の転倒防止などの安全スペースを確保する

⑩非常持出品を準備する



**銀河高原ビール**



「ビール酵母」の豊富な栄養成分が健康に役立ちます。

生きている酵母入り「ヴァイツェン」

**Schick** 高度なブレード製造技術に裏づけされた高品質

ワーナー・ランバートInc  
〒141-8656 東京都品川区上大崎2-24-9



固定式2枚刃 シック スペシャル SS II  
固定式1枚刃 シック スペシャル SS I  
固定式1枚刃黄色 シック スペシャルイエロー SS I(Y)

シェービングフォーム シック シェーブガード470g(SG-910)

長寿県、沖縄の自然と技術が生み出した

**醗酵ウコン** 製法特許 第2949411号



**醗酵ウコンの特長**

- 独特の醗酵技術で、苦味や香りを改善
- カルシウム・鉄・カリウム等、天然ミネラル分がグリーンとアップ
- クルクミンが最も豊富な「沖縄県産秋ウコン」だけを原料に使用
- 増量剤無添加。醗酵ウコン100%のヘルシー食品

琉球王朝 秘伝 (有) **健食沖縄**

0120-09-7880 FAX.098-860-6688

健康ドリンク 『野菜の力』

大麦若葉は、青汁の王様!!

ミネラルとビタミンの宝庫 麦緑素パワー

★今回ご紹介させていただきます「野菜の力」はサウナ・健康ランドのレストランで提供する飲物として、又、お持ち帰り用として売店でのお取り扱いにも 体に必要な栄養素が豊富で低カロリー!!

1スティック 約10kcal

＜14種類の自然成分配合＞

お問合せ先

ホノカガ湯プザ 03-3702-5155  
(株)シーベヌ 03-3357-4921 定価 5,000円(3g×30スティック)

安らぎを与える自然の香り

薬用入浴剤(医薬部外品) **バスフレンド**

- ジャスミン ●レモン ●ゆず ●葉草
- ワイン ●森林浴 ●花香水 ●ラベンダー
- 生薬 ●アロエ ●じゃこう ●よもぎ
- 伊吹(和漢薬トウキ) ●福寿効 ●乳白

浴用化粧品 **イヴタス**

- 温泉源 ●みかん ●マスカット ●りんご
- さくらんぼ ●紅梅 ●青りんご ●ラ・フランス
- スカイミント ●マリン ●松葉 ●若竹
- シクラメン ●もみじ ●胡蝶蘭 ●ブルーベリー
- ひのき ●Oミルク(液体10L)

■業務用 17kg入 ※ご注文は、各販売店へ

**伊吹正化学工業株式会社**  
〒529-1331 滋賀県愛知郡愛知川町愛知川1577-2  
TEL 0749-42-3311(代) / FAX 0749-42-3316

アカスリ・マッサージ 人材派遣

足つぼマッサージ

「お客様の満足」を追求し  
大切な顧客を獲得しませんか!?

株式会社 **健美コーポレーション**  
〒133-0056 東京都江戸川区南小岩8-9-1 宝田ビル203(担当 内山)  
TEL 03-5612-5371 FAX 03-5612-5372

韓国式全身美容、その他の韓国式健康法をとりいれてみませんか?

13年前日本に初めて韓国式全身美容(アカスリ)を広めた『クララ』の申潤玉が貴社のアカスリコーナー、韓国式健康法アイテムづくりをお手伝いいたします。

今、日本は韓国ブームです。クララボディクリーンが貴社の強力な営業アイテムを提供し、集客力をバックアップいたします。

韓国式全身美容・健康法について些細なことでもお気軽にご相談ください。

- 韓国式全身美容技術者指導 出張指導可能 (アカスリ・美顔エステ・全身美容オイルマッサージ)
- 韓国式温浴事業のコンサルティング
- 韓国式全身美容のコンサルティング(健康ランド・スーパー銭湯への人材派遣)
- 韓国式健康飲食コーナーのコンサルティング

有限会社 **クララボディクリーン**

名古屋本社 〒460-0007 愛知県名古屋市中区新栄1-12-26 TAIYO BL.2F TEL(052)262-5202 FAX(052)264-0141  
東京事務所 〒135-0047 東京都江東区富岡1-14-15 和楽ビル1F TEL(03)3820-4313 FAX(03)3820-3673



韓国健康茶 貴社の一部に韓国式健康茶コーナーを新設なさってはいかがですか?東京事務所のティールームにいつでもお立ち寄り下さい。

申潤玉 著・毎日新聞社刊 「アカスリ健康法」正しいアカスリを徹底紹介した必読の健康書です。



講演される萱垣先生  
鍼灸師・理学療法士  
鍼灸院三共リバーズ院長

はじめにWHO(世界保健機構)の「健康とは」という定義を紹介いたします。これは医療にかかわるすべての人が、最初に覚えるべき定義ですから、「健康に」にかかわる皆さんも、ぜひ覚えておいてください。そこには「健康とは肉体的精神的並びに社会的に良好な状態であって、単に疾病や虚弱でないということだけではない」と明記されています。最近では精神を病んでいる人も多いためです。このほか社会的には生活保護の面とか障害を持った人に対するバリアフリーの問題なども含めて「健康」というものを、もつと考えなければいけない時代になってきています。

代謝も抑えられ老化も遅くありません。ただし熱のあるときや新生児などは成長(老化)のまったただ中ですので、一〇〇以上もうちます。呼吸は大体一分間に一七、一八回ですが、早く呼吸すると脈は上がってきます。これ

最近では口で呼吸する人がふえて、とくに子供に多いようです。哺乳動物で口呼吸できるのは人間だけで、それは言葉を持っていないからですが、この口呼吸は非常に健康に悪いのです。鼻からの呼吸は、鼻の中のたくさんの毛のついた組織が、通り抜ける空気に湿気をどんどん与え、ばい菌なども除いて肺に送りこむ仕組みになっています。それを直接口から呼吸すると湿気も不十分、ばい菌もほとんど退治されずに肺に入っていくので、非常に病気になるやすいのです。気管支には毛の生えた細胞がガードして、ホコリとかばい菌をタンという形でパットと外へ出すようになって

舌診(ぜつしん)をします。舌のコケ、舌苔(ぜつたい)の色によって健康状態が分かります。薄いピンク色は健康ですが、例えば、びっしりと白い舌は体が冷えているというサインです。夏のいまがいちばん体が冷える時期です。例えば冷たい缶ビールをぐつと飲むと、胃の中ではこれを体温にまで上げにかかります。そのため熱をどこから持ってくるかという、実はいちばん生命に関係のない足から持ってきた熱で、胃のなかの冷たいビールを、体温にまで上げてから腸に送っているのです。だから夏場に足が冷える人が多いのです。冷えは万病の元で、

血圧は皆さん興味のあるところでしょう。最近、WHOは上が一四〇、下が九〇台は高血圧症と定義しています。平常値は上が一二〇、下が八〇、二十歳の成人男子の平均

すから、まん中にその筋がある場合は、三か月ほど前に高熱を伴う重病をされた証拠です。「あなたは三か月くらい前に何か重い病気を？」と、もつと手前なら「一か月ほど前に」といったぐあい、その人の健康を当てることができます。爪のなかにポツンと白いホシが出ている人も、肺などに病気があります。ただし、縦にある筋は正常で年とともに筋が深まります。例えば、爪がスリガラス状に十本とも白くなっている場合は、肝臓が悪いというサインです。また肝臓障害がある

と手の平が異常に赤くなる、黄疸がでる、おなかに静脈が浮くといった症状が出ますから、「病院へ行つたほうが」と、ちよつとアドバイスしてあげればよい。バチ爪といって、十本とも太鼓をたたいたバチ状に、爪が盛り上がりつつあると、心臓とか肺機能の病気で、スプーン爪といって、爪がへこんでいる場合は、女性に多いのですが、甲状腺などの病気があります。舌、脈、爪など、まず自分の体の状態を毎日見ているとすこゝ勉強になります。そうすると非常に健康管理はやりやすくなると思います。

# 未病を発見することが非常に大事

萱垣 忠久

私は、サウナ健康士の皆さんと勉強するとき、「お客さんの健康について皆さんがアドバイスしなければいけない。病気にかからないように、あるいは健康をさらに保持するようにするのが、あなたたちの仕事ではないか」といつも言っております。

は早い呼吸をすると新陳代謝がはげしくなるからです。このように脈と呼吸は関係しているのです。禅宗のお坊さんは座禅を組むとき、一分間に大体四回くらいの呼吸で、禅の境地に入ります。その状態になると脈拍はぐーっと落ちてきます。

東洋医学では、食、動(運動)、息(呼吸)、思想(考え方)を健康の四つの柱としています。その呼吸の中に気功という健康法があります。丹田(たんでん)というのはヘソの下三寸、丹は中国語で薬という意味で、この丹田には自然治癒力が備わっているとされ、ここを意識して気功をやっていると病気が治るという考え方があります。

舌診(ぜつしん)をします。舌のコケ、舌苔(ぜつたい)の色によって健康状態が分かります。薄いピンク色は健康ですが、例えば、びっしりと白い舌は体が冷えているというサインです。夏のいまがいちばん体が冷える時期です。例えば冷たい缶ビールをぐつと飲むと、胃の中ではこれを体温にまで上げにかかります。そのため熱をどこから持ってくるかという、実はいちばん生命に関係のない足から持ってきた熱で、胃のなかの冷たいビールを、体温にまで上げてから腸に送っているのです。だから夏場に足が冷える人が多いのです。冷えは万病の元で、

冬になると必ず足の神経痛とか内臓にツケが出てきます。では、体温はどこで作られるのか。肝臓は多少作りませんが、いちばん作るのは筋肉です。寒いときブルブルと身ぶるいして、皮膚の細かい毛(立毛筋)を立たせます。この毛は自分の意志では立ちま

動かざないといかに健康に悪いか分かります。爪もたくさん情報を与えてくれます。爪の根元の半月のところを見て健康うんぬんをいう人がいますが、これは関係ありません。ただし、爪の形はすこゝ健康に関係があります。パツと爪を見て横にずつと筋がある場合は問題ありません。一般に爪が元から先まで伸びるのに半年か(づつ)

## 新会員紹介

次の店舗が社団法人日本サウナ協会に加盟されました。よろしくお願ひ致します。

■関西支部会員(平成13年8月1日付)

▽会社名 岩伸産業株式会社

▽代表者 岩村 稔

▽店名 天然温泉・サウナ&カプセル スパデイオ

▽所在地 大阪市浪速区桜川2丁目1番1号

TEL 06-66649-2239

FAX 06-66633-8627

TOKYO GAS

ガスマイルドサウナ

# ロッキーピラミッド™

電気式  
高温サウナ

34%

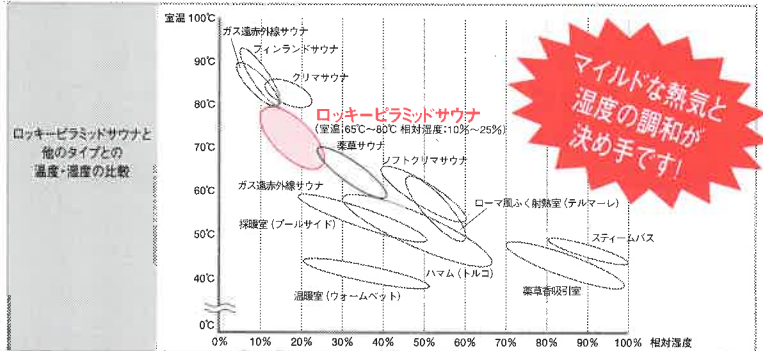
ロッキー  
ピラミッドサウナ

サウナファンの間で人気急上昇

66%のお客さまが「ロッキー」を支持!

1999年3月、杉並区の有名サウナ店(ロッキーピラミッドサウナと電気式高温サウナを併設)で東京ガスがアンケート調査を実施。

「ロッキーピラミッド」は、東京ガス自慢のマイルドサウナです。室内は、体にやさしい65~80℃の中温にキープ。水打ちされたサウナストーンからはたっぷりの蒸気が立ち上がります。このマイルドな熱気と適度な湿度のハーモニーが、心地よい発汗と快適なサウナの楽しさを提供します。だから、登場以来、人気もぐんぐんアップ。多くのサウナ経営者の方々にも厚いご支持をいただいています。



マイルドな熱気と湿度の調和が決め手です!