



健康とやすらぎを創造する

社団法人 日本サウナ協会

SAUNA

11月/340号

発行 社団法人日本サウナ協会
TEL 03 (5275) 1541 (直)
FAX 03 (5275) 1543
〒102-0085 東京都千代田区六番町1

相次ぐ台風および新潟県中越地震による被災者の皆様に対し、義援のための活動資金を贈らせていただきました。

九州ブロック トレーナー(サウナ健康士)講習会

講師に協会講座テキスト監修者の星虎男先生

九州ブロック(山田淳雄会長)は、トレーナー(サウナ健康士)の技能アップを目的として、10月30日から3日間、講習会を開催しました。

少しでも多くの方に勉強してもらおうと、30日はサウナニューシノ(鹿児島市)、31日は小倉サウナプラザ駅前店(北九州市小倉北区)、11月1日はサウナ&カプセル ウェルビー福岡(福岡市博多区)と、異なる3会場を用意して参加者を募ったところ、3日間で延べ65人もの方々に参加してもらえました。

講師は、日本サウナ協会の研修講座で使用している『サウナトレーナー参考テキスト』の監修を務めていただいた、理学療法士の星虎男先生にお願いしました。

まず症状別のサウナ健康法など、テキストを復習するかたちで指導を受け、次に肩や腰などのケアや反射療法の実践で、直接、星先生に教えていただきました。

先生のきめ細かい直接指導は、参加者一同の理解を深めるいいチャンスになりました。テキストで勉強するのは違い、「今まで気が付かなかったところに気がきました」といった喜びの感想が多く寄せられました。

「ぜひ定期的に講習会を開催してほしい」との声も出たほど好評で、高度なテクニックを目の当たりにすることにより、向上心がいっそう高まるということを実感できた講習となり、主催側も満足のいく3日間でした。



星 虎男先生 略歴

1938年新潟県生まれ。東京教育大学教育学部理学療法科卒。盲学校教員、大学講師、特別養護老人ホーム施設長、専門学校教員などを経て、賛育会病院リハビリテーション室室長。東洋医学とリハビリ医学の教育と研究に携わる理学療法士。ジャパン・オープン・テニスのトレーナーとしても活躍。

報告・蜂谷正明

新会員紹介(敬称略)

次の企業が社団法人日本サウナ協会に加盟されました。よろしくお願いたします。

正会員(12月1日入会)

ダイイチコーポレーション株式会社
店名 サウナ&カプセル ガント
代表者 桐山詔宇
担当者 栗原大和
所在地 岐阜市金園町1-3-3
TEL 058-266-0666
FAX 058-262-3155

正会員(12月1日入会)

株式会社阿蘇ファームランド
店名 阿蘇健康火山温泉
代表者 北川勝幸
担当者 中島淳一
所在地 熊本県阿蘇郡長陽村大字河陽5579-3
TEL 0967-67-0001
FAX 0967-67-2300

2004

世界AIDSデー

WHOは、1988年に世界的レベルでのエイズ蔓延の防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、12月1日を「World AIDS Day(世界エイズデー)」と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を提唱した。1996年より、国連のエイズ対策の総合調整を行うこととなったUNAIDS(国連合同エイズ計画)が、WHOに代わりこの活動を継承している。

我が国もこの「World AIDS Day」に賛同し、12月1日を中心にエイズに関する正しい知識などについての啓発活動を推進している。今年度の主題は、「“HIV”と“エイズ”の違い、知っていますか?」。厚生労働省は関係団体および報道機関などの協力を得て、全国的に記念事業やキャンペーンを通してエイズに関する正しい知識の啓発活動を展開する。

当協会にも厚生労働省作製キャンペーンポスターの掲示依頼がきています。会員各店にこのポスターを配布しますので、ご協力をお願いします。



●●● SAUNA新聞へのご意見・ご感想をお聞かせ下さい。協会ホームページでもご覧になれます。 <http://www.sauna.or.jp> ●●●



全国の施設様でお使い頂いております 好評の化粧品シリーズ!

VECTEUR



【ヴェクトール】

スキッと香って残らない極微香・残香性ゼロの男性化粧品シリーズ

HEAT ENERGY



【ヒートエナジー】

ドライヤーの熱で、サロンの仕上り。ヒートコートプロテイン配合。

CRIESTE



【クリエステ】

全品角質除去成分“フルーツ酸”配合の自然派女性化粧品シリーズ

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/大阪府東大阪市長田東2-1-11 ☎(06) 6746-5300(代)

関東ブロックから

韓国温浴施設視察研修会報告

東京都支部(許斐建樹会長)と神奈川県支部(織茂明彦会長)は、例年10月に行っている「関東ブロック勉強会」を、今年はおかねてから要望が出ていた韓国視察研修として行いました。東京都支部16名、神奈川県支部5名、本部協会2名の計23名の会員・賛助会員が参加し、10月19日から21日にかけてソウルへ行ってきました。視察先は、昨年行われた本部協会主催の韓国温浴施設視察研修ツアーでの行程を参考に、最新情報を取り寄せて選んだ店です。

포츠클럽서울레저



最初の視察先は、市内にある内蒙古麦飯石サウナで話題の「ハルビンカクハンジュンブルメッパンソク賀琳覺汗蒸火麥飯石サウナ」。窓外の滝を眺めながらの麦飯石サウナ(残念ながら当日は水が流れていませんでした)を中心に、ハンジュンマク汗蒸幕、木炭サウナ、宝石サウナ、ヨモギサウナなどの各種オンドル式サウナと、マッサージルームなどのリラクゼーションスペースや広い休憩室、インソクサン仁旺山を望む屋外テラスなどの施設があります。女性客を中心とした、比較的年齢の高い客層でにぎわっていました。

次に訪れたのは、ソウル市郊外の「ソウルレジャーチムジルバンサウナ 2号店」。今年4月オープンの、温浴施設と会員制スポーツジムからなる巨大複合施設です。こちらの客層は若い人が多く、カップルや家族連れでにぎわっていました。



休憩スペース



金炯喆 総支配人

ルバンサウナが9室、風呂場に男女合わせて9室あります。全体的に清潔感のある内装にしていますが、細かい岩塩やセラミックボールを敷き詰めたり、麦飯石を天井に張り詰めたユニークな内装のサウナもあります。水風呂代わりに、人工雪装置で天井から雪を降らせて体を冷やす冷室は、日本にはまだないのではないのでしょうか。また、休憩室はかなりスペースを取り、リクライナーは置かずにじかに床に座って休むスタイルにしています。

この巨大施設を、正社員200人とテナント従業員150人で運営しています。現在、市内循環バス4台を朝夕中心に運行していますが、今後はさらに増やす方向です。

ソウルにご旅行の際は、ぜひ当店をご利用ください。日本人のお客様にもご満足いただけますよう、一同、自信を持ってお待ちしております。

総支配人・金炯喆

関東ブロック韓国視察研修先

ソウルレジャーチムジルバンサウナ2号店

女性に大人気の巨大施設
天井から雪が降るユニークさ

このたびはサウナ協会関東ブロック勉強会に当施設をご利用いただき、誠にありがとうございます。

当店は、今年の4月4日にソウル市郊外のオリンピック公園近くに新規オープンした地上7階、地下3階、総床面積1万坪、駐車場は500台収容という巨大複合施設です。温浴施設とインドアゴルフやエアロビクス施設、アスレチック施設のある会員制スポーツジムで構成しています。もともとスポーツセンターであった建物を15億円で購入し、10億円を投入して改装しました。

一般入館料は5000ウォン(約500円)。日本人には非常に安価に感じられるでしょうが、ソウル市内の銭湯料金が約180円というお国柄ですから、価格の価値をお察しく下さい。

平日の一般入館者数は3000人、日・祝日になると5000人が訪れます。圧倒的に女性客が多く、8割を占めます。ちなみに、会員制スポーツクラブも女性客の方が多いのですが、こちらの男女比は4対6です。

温浴施設のサウナは、衣服を着たまま入るチムジ

友好団体の全浴連大会に参加

10月25日に福岡で開催された全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会大会に、中野憲一会長以下5名が参加しました。日本サウナ協会と全浴連は、温浴を通じて国民の健康に寄与する団体として毎年相互の交流を行い、友好を深めています。

既存のサウナがあっという間にアロマサウナに

サウナコロン

女性を中心に人気上昇中のアロマサウナ。心地のよい香りと、サウナストーンに水をかけたときの水蒸気で心身ともにリラックスできると評判です。

「サウナコロン」さえあれば、既存のサウナ室を、簡単にアロマサウナにすることができます。

サウナストーンにかけるだけ

サウナコロンの使い方は、簡単。「サウナコロン」を水で10~20倍に薄めて、サウナストーンにかけるだけ。



ミント パインニードル グレープフルーツ レモン ひのき

1回約200CCほどかけると、さわやかな香りと程よい水蒸気が室内にあふれ、あっという間にアロマサウナが楽しめます。

5種類の香りからお選びください

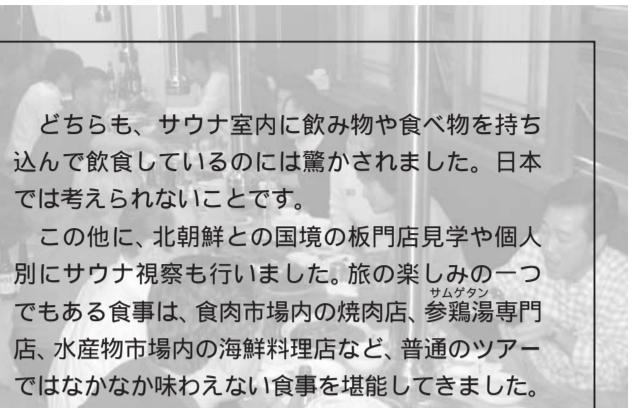
さわやかなメントールの香り「ミント」、清々しい森林の香り「パインニードル」、甘く爽やかな香り「グレープフルーツ」、フレッシュな柑橘の香り「レモン」、ウディでさわやかな香り「ひのき」のラインアップの中から、お好きなものをお選びください。

販売代理店

株式会社日祥商会 東京都練馬区小竹町2-8-8 電話 03(3974)0711
http://nissho-s.co.jp

製造・発売元

株式会社アクアエンタープライズ
http://www.aquaenterprise.co.jp/



どちらも、サウナ室内に飲み物や食べ物を持ち込んで飲食しているのには驚かされました。日本では考えられないことです。

この他に、北朝鮮との国境の板門店見学や個人別にサウナ視察も行いました。旅の楽しみの一つでもある食事は、食肉市場内の焼肉店、サムゲタン参鶏湯専門店、水産物市場内の海鮮料理店など、普通のツアーではなかなか味わえない食事を堪能してきました。

一同、充実した内容で大満足で帰国しました。現地での手配にご尽力いただいた不二熱学工業(株)福井恵部長に厚く御礼申し上げます。

報告・東京都支部/小野瀬一則



麒麟一番搾り

飲酒は20歳になってから。お酒は楽しく、ほどほどに。

洗練されたクリアな味・辛口。

アサヒ スーパードライ

ビール 飲酒は20歳になってから。アサヒビール株式会社

連載18

耐用年数(2)

サウナ あれこれ

中山真喜男 サウナ管理士講師

(3) 扉

日本では消防法規上、パブリックサウナの扉は自動閉鎖式とするため、ちょうつがいにオートヒンジを使用しますが、営業用サウナの場合にはだいたい1年ぐらいで油が抜けて効かなくなりますので新品と交換します。油が抜けてしまうとゆっくりと閉まる緩衝効果がなくなり、ボタンと勢いよく閉まるようになります。パブリックサウナではアルミ製の扉を使用するケースが多いのですが、オートヒンジが効かなくなると、閉鎖時の衝撃で

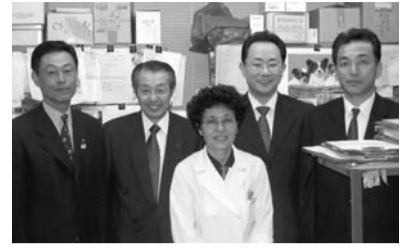
ガラスがヒビ割れることがあります。また危険でもあります。管理する方に気をつけていただきたい点です。

(4) その他の機器類

機器の部品、機材などの耐用時間は、営業時間(運転時間)や設置環境(機械室や設置場所の温度・湿度)によって大きく変わります。また、水関係の機器類は水質によってスケールの付着が違って、部品の寿命が大きく変わります。表は主要な機器のおおまかな耐用年数を記したものです。

Table with 4 columns: 機器名, 消耗部品, 交換の目安, おおよその交換時期. Rows include items like サウナストーブ, サーモスタット, サウナタイマー, ポンプ, カートリッジろ過機, 砂ろ過機, ヘアキャッチャー, 滅菌器, バイパスブロアー, ボディシャワー, サーマキシングバルブ.

福岡県支部から



伊藤先生(中央)



福岡県支部は、来年6月8日グランドハイアット福岡にて開催予定の全国総会の打ち合わせを行い、大まかな内容を決定しました。社団法人設立15周年記念大会とし、記念講演は温熱療法HSP(ヒート・ショック・プロテイン)の研究で知られる愛知医科大学医学部付属核医学センター助教授・伊藤要子先生にお願いします。 報告・蜂谷正明

来年の全国総会に向け準備開始 記念講演は伊藤要子先生

岡山県支部から



岡山県支部(松田次雄会長)は、10月6日第1回ゴルフコンペを倉敷CCで開催。本部から中野善治朗専務理事も参加し、10名の参加者でコンペを楽しみました。優勝は(株)ジョンティ・堀川保氏、準優勝は同・加納礼二氏、第3位はアシード(株)・河本充生氏でした。

報告・多田俊昭



第1回ゴルフコンペ 優勝&準優勝!(株)ジョンティ強し

韓国式

美肌づくりは アカスリが基礎



アカスリおよび韓国漢方美顔エステの委託業務

お腹まわりの気になる方に 『腹部エステパック』

ホームページURL: http://www.kurara-body-clean.com Eメールアドレス: info@kurara-body-clean.com

株式会社 クララボディクリーン

代表取締役 申潤玉



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:03-5245-1598

◇体験できる営業店◇

- ホテルマリックスラグーン内2F 韓国漢方美顔エステコーナー 〒880-0021 宮崎県宮崎市清水町3-105 TEL:0985-38-5000
●SPA GALA (旧ラッキー健康ランド) 2F 韓国漢方美顔コーナー クララ 〒485-0045 愛知県小牧市川西3-7 TEL:0568-76-7337

会員活動報告

高齢者の健康づくりは「水中運動」
プラス「効果的な入浴」で

ワンディ・スパ 西の里店 北海道支部

北海道北広島市にある「ワンディ・スパ 西の里店」(正会員・中村恵一社長)で、今年1月から3月にかけて週2回の健康教室「水中運動」が実施された。行政の高齢化対策として企画されたこの試みは、産・官・学のコラボレーションという点でも興味深いものだ。これを機に、同店は健康づくりの拠点として、中高年から注目される店となっている。



バランス棒を使った水中トリム体操

「水中運動」とは、ドイツ指揮の「水中セラピー体操」のことだ。

当店で行われたコースは、生活習慣病予防コース(30~64歳)と転倒予防コース(65歳以上)の二つ。市の助成により市民に無料で受講してもらい、講習前後の変化を北海道大学大学院教育学研究科健康スポーツ科学講座・森谷繁教授のチームが検証した。

この「健康づくりプログラム」は、健康講座、水中運動プログラム、効果的な入浴プログラムの三つの柱からなる。そして、水中運動プログラムは、ストレッチ、筋肉運動棒(バランス棒)を使った水中トリム体操、ダンベルとウォーキングで構成されている。

無理のない運動で健康体に

1プログラム20分、30分と2部構成にしたので、運動に不慣れな人や体力に自信のない中高年でも無理なく参加できる。また、緩やかな太極拳のような動きは、関節や筋肉の痛みやこわばりを和らげる。そのうえ、プールの温度は熱くも冷たくもない33~34度なので、抵抗力の弱い人でも安心して利用できる。

受講者は休むことなく参加し、プログラム終了後、「関節の痛みがなくなった」「体が軽くなった」「明らかに体質が改善されていくのを感じた」などの感想が数多く寄せられた。

そしてこれらの感想を裏付けるかのように、北海道大学チームによる測定結果で、水中運動の優れた効果が確認された。

生活習慣病予防コースで参加した女性26人の体重、体脂肪率、最大歩幅、片足スクワット、閉眼片足立ち、腹筋を、教室参加の前後に測定しその変化を調べた。その結果、体重と体脂肪率の減少と、最大歩幅と閉眼片足立ちの増加が有意に認められ、水中運動は体組成および体力の改善につながる事が結論付けられた。

また、転倒予防コースの女性19人でも同内容の変化を調べたところ、体重は有意な減少を示さなかったものの、体脂肪率の減少と最大歩幅と閉眼片足立ちの増加に有意な差が認められた。このコースでも体組成や運動パフォーマンスの向上が明らかにされたのだ。

筋電図測定によると、陸上運動は限られた筋肉で行われるが、水中運動は水の揺らぎに反応して姿勢を保とうと細かい筋肉が使われるため、全身運動に

なる。だから、水中運動を定期的実践することで、日常生活での転倒防止や骨折防止の訓練につながる。

さらに、精神的変化を数値で表すと、運動実施後は「緊張 不安」抑うつ 落ち込み」などのマイナスの気分得点が低下し、「活気」といったプラス気分の得点が増加していた。

脳波測定では、水中運動の実施後は、リラクスの指標とされるアルファ波が増加していた。これは、水中運動で緊張が緩和され、リラクセーション効果もたらされたと考えられる。

楽しみながら健康づくり

高齢化社会を迎え、医療費負担をいかに軽減するかが各自治体の課題になっている。国民健康保険中央会は、介護保険事業費補助金を設けて高齢者の健康づくりを推進している。今回の企画の効果は、周囲の想像を超えた価値あるものだった。

「水中運動が健康に有効であると、はっきり確認できた意味ある取り組みでした。今後も、さまざまな形で本施設を皆様のお役に立てていきたいと新たな使命を感じています」

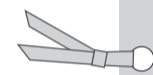


ダンベルを使って筋力トレーニング

中村社長は意欲的に語る。

「助成プログラムが終わっても続けたい」という声に応え、現在、同店は日曜日を除く毎日、健康教室を実施している。専任インストラクターが組んだ1プログラム20分の水中運動が30分おきに行われる健康教室には、先の受講者も多く通っている。

サウナや入浴も組み合わせ、「楽しみながら健康づくり」をキーワードに、心身ともに健康な人がどんどん増えていってほしい。



編集部では協会会員のさまざまな活動取材し、紹介していきたいと考えています。ぜひ情報をお寄せください。

汗話体題

サウナで作った、男たちの「熱い記録」

サウナの一般的な楽しみ方は、親しい友と一緒に語り合いながら汗をかきつつ楽しいひとときを過ごす、といったところではないでしょうか。ところが、世の中にはアマノジャクがいるものです。

神戸市三宮の神戸サウナ&スパ(正会員)でのこと。友達は多いほうがいいとばかり、90に設定された部屋に38ヵ国、38人もの男性が一度に入ってしまったのです。

国旗入りの名刺を胸にぶらさげ、じっと我慢し続けた中には日本代表の関西のタレント・大平サブ

ローさんや、サウナ初体験のコスタリカ人もいました。この人など、ものの5分もすると腰を浮かせ、落ち着かぬ様子になったとか。

震災10年目の神戸にもっと元気になってほしいと激励の意味で催されたこのイベント、世界記録への挑戦の場でもありました。これまでの記録は02年にスウェーデンで達成された29人。ギネスブック申請の動きのなか、過酷な体験を経た参加者たちは「次は50人!」と口々に叫び、情熱はサウナ以上に熱くヒートアップしたようです。



新感覚のサウナ、新発売!!

metos SAUNA

水槽に満たされた水が、ししおどしの要領で、ヒーターで熱せられた灼熱の岩石に注がれる。すぐさま水は蒸気となり、「リョウリュウ」が瞬間に広がる。これまでの常識を遙かに越えた体験ができる新しいサウナ。



マキシマス



透き通るように輝く光の演出から始まり、スコールが灼熱の岩石に降り注ぐ。瞬間に、熱風と心地よい蒸気「リョウリュウ」が発生し、肌で感じる爽快感がサウナを劇場に変えた。かつて体感したことのないサウナの醍醐味。

[特許出願中]

ウォーターセレモニー

中山産業株式会社
http://www.nakayamasangyo.co.jp

●東京都中央区銀座3-11-5 ☎104-0061 ☎(03)3542-0333
●大阪市西区靱本町1-6-6 ☎550-0004 ☎(06)4803-0168

●札幌市中央区大通東7丁目 ☎060-0041 ☎(011)272-3201
●名古屋市千種区仲田2-18-6 ☎464-0074 ☎(052)763-2811

●仙台市泉区泉中央3-18-4 ☎981-3133 ☎(022)371-3550
●福岡市博多区比恵町16-26 ☎812-0014 ☎(092)471-5801