



SAUNA

7月 / 348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

本協会および功労者に

厚生労働大臣より感謝状

厚生労働省は社団法人日本サウナ協会の生活衛生の発展および向上に対する永年にわたる活動に対し、協会創立15周年を機に感謝の意を表す意味で、尾辻秀久大臣より感謝状を授与することを決定した。

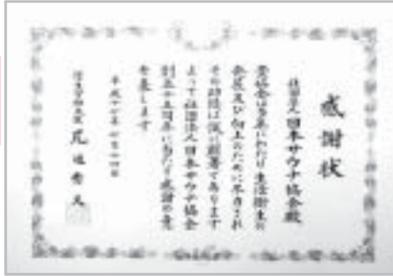
授与式は7月14日午後1時より、東京・霞ヶ関の厚生労働省10階の厚生労働審議官室にて、本協会顧問でもある衆議院議員・厚生労働委員会委員の木村義雄氏が立会人となり、宮島俊彦大臣官房会計課長、岡部修生活衛生課長が同席のもと行われた。

尾辻秀久大臣に代わり辻哲夫審議官から本協会に

対し感謝状が読み上げられ、中野憲一会長に授与された。

また、個人の功績に対して、山田淳雄相談役、津村徹相談役(当日欠席)、深田初王副会長、中野善治朗専務理事に感謝状が授与された。

授与式に引き続き、同室にて行われたテーブルを囲んでの歓談では、協会のこれまでの活動や国際会議の日本での開催、20周年にむけての協会のあり方の話などに花を咲かせた。



後列左より中野善治朗専務理事、深田初王副会長、若林幹夫事務局長、前列左より山田淳雄相談役、木村義雄議員、辻哲夫審議官、中野憲一会長

平成17年度第2回理事会・評議員会

(社)日本サウナ協会はさる7月14日、「平成17年度第2回理事会並びに評議員会を東京・日比谷「松本楼」にて開催した。

まず中野憲一会長から、同日、厚生労働省にて大臣感謝状の授与式(上記)があった旨の説明と開会挨拶。同氏を議長に指名の後、若林幹夫事務局長より理事会成立報告を経て、議事に入った。議事内容は以下のとおり。

議題1 協会名称変更の件

前回の理事会にて議決された「(社)日本サウナ・スパ協会」への名称変更について、3月を目標に手続きに入っている。その状況と定款の変更点の報告がなされ、「サウナ・スパ」について協会の定義を新たに設けることとする。

議題2 全国オーナー・幹部研修会の件

神奈川県には画期的な温浴施設が立て続けにオープンしているので、時間のある方は横須賀



や江ノ島にまで足を伸ばせるように、横浜での開催で検討中。時期は11月末頃を予定。

議題3 タイ視察の件

教育研修会として近隣諸国との国際交流の意味もあり、その国の伝統ある温浴施設等の視察を毎年企画しているが、本年は今流行のタイ古式マッサージかスパの視察を予定している。おりしもタイでは、古式マッサージを含めタイの新旧すべてものが展示される「タイランドヘルス&ビューティショー」がタイ国政府が主催して開催される。この時期に合わせて駐日タイ大使館の協力によりツアーを企画した。本紙(3面)と別紙資料を通じて参加者を募集する。

議題4 優良店申請の件

新たにサウナ管理士の登録者を配置した以下の会員から優良店申請があった。

- ・ニューウイング(東京都支部)
- ・オアシスサウナ アスティル(東京都支部)
- ・サウナ&カプセル ミナミ(東京都支部)
- ・厚木天然温泉 ほの香(神奈川県支部)

議題5 HSP効果のポスター作成の件

温浴の健康増進効果のPRを目的として、伊藤要子先生のHSP効果についてのラミネート加工ポスターを作製し、各店に配布する。その時期・内容等について検討。

議題6 販売用加盟店共通入浴券の件

加盟店共通入浴券を中小企業災害補償福祉財団(通称:あんしん財団)が加入者約50万人への福利厚生を目的に実施する。入浴券および受け入れ加盟店の名簿は協会が作成し、あんしん財団は財団の広報誌を通じて希望者に抽選で1組2枚を配布する。加盟店が入浴を受け入れた場合、請求により本部事務局から@1500円を支払う。ちなみに入浴券は1500円で販売することとし、有効期限は12ヶ月とする。

報告 全国総会決算について

福岡において開催された平成17年度全国総会の収支決算が報告された。

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

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)

サウナスペシャリストの中山真喜男氏に新たな執筆を依頼 世界の熱気浴の歴史を追ったエッセイがスタート



サウナー筋32年の知識を披露して下さる中山真喜男氏

平成15年6月号より24回の長期にわたり、本協会のサウナ管理士講師を務める中山真喜男氏に「サウナあれこれ」を連載していただきました。中山氏の豊富な体験をもとに書かれた内容は、皆様の日々の営業に役立ったことと思います。中山氏のサウナに関する見聞の広さは、24回の連載ではまだまだ尽きません。そこで今月号より、「サウナあれこれ 延長戦」として、新たな「ホームグラウンド」を準備し、登板してもらうことにしました。

「延長戦」では、「サウナあれこれ」のときのような専門的な話から離れ、世界中の熱気浴の歴史などについて紹介していただけるそうです。一般の方にもわかりやすい内容のエッセイということですから、ご来店のお客様とお話しする際に役立つ話の種になるのではないのでしょうか。

(社)日本サウナ協会会長 中野憲一

サウナあれこれ 延長戦

第1回 延長戦にあたり

中山真喜男 サウナ管理士講師

「サウナあれこれ」は、2年間(24回)の約束で書かせていただきました。監督(中野会長)から、それを引き続き書くようにとの指示がまいりました。延長戦、無制限1本勝負のようなものです。

今までは自身の体験や実験に基づいたことで、一般の文献には書かれていないことだけを書いてきましたが、これを続けるとなると困りました。ネタ切れというわけではありませんが、話が細かく、専門的になってしまい、サウナ新聞として適当な内容にならないと思われるからです。

そこで監督に恐る恐る「技も力も出し尽くしました。気合も出てきません」と言いましたら、「ルール改正して何でもあり、節度を持った反則もよし、ただしサウナ新聞であることを忘れるな」というお言葉です。監督の命令であれば従わざるを得ません。

何でもありというのは、伝統的なサウナにこだわらなくてもよし、テーマは勝手に選べということでしょう。反則もよしというのは、参考文献を活用しろというふうに解釈しました。文献を頼りに、とにかく何か書く。書いてみれば、何か疑問が出てくるだろう。その疑問を調べてまた何か書く。自転車操業のようなものです。

取りあえず、目標を「熱気浴の歴史を追って」としてみました。「温泉物語」や「お風呂のはなし」といったようなことは、すでにい

いとすばらしい文献が出ているからです。私は歴史や考古学、人類文化学などといったことにはまったくの素人です。ですから、そのような専門家の目とは違った、素人の意見を言わせてもらうのもご愛嬌と思っています。

そのようなことですから、もし読んでいただけるのでしたら、ご寛容願います。まだ内容はまったく固まっておりませんが、次のようなことを調べてみようかと考えております。

- ・発汗浴いろいろ(世界中にあったといわれる古代の発汗浴について)
- ・発汗浴を年表風にみてもと(入浴は人類の文化ですから、発汗浴に限らず古代人のこと、歴史的な入浴施設のこと、エピソードなどを時代を追ってみたいと思います)
- ・スキタイ人のテント・サウナ
- ・聖アンデレの「最初のサウナ」の記録
- ・サウナとパーニア(サウナの歴史、パーニアとは、スモーク・サウナの入り方など)
- ・古代ローマ風呂(すべての道はローマに通ずといいますが、すべての風呂もローマに通ずという気がします)
- ・ハマーム(いまやイスラムを知らないと話にならないという感じがします)
- ・汗蒸、石風呂(いわぶろ)(書いたら取り上げたいと思っています)
- ・その他(思いつけば)

タイランド バンコク視察ツアー募集

ヘルス&ビューティショー2005 見学 タイ古式マッサージ体験 スパ施設視察

このたび(社)日本サウナ協会は、バンコクにて催される「第7回 タイランドヘルス&ビューティショー2005」(タイ国政府輸出振興局主催)の展示会見学、タイ古式マッサージ体験、最新スパの視察を盛り込んだバンコク視察ツアーを企画しました。

このツアーはタイ国大使館の協力を得て、視察だけではなく、政府や業界関係者との懇談も予定している有意義な内容になっています。

また、タイ政府推薦のタイ国際航空キャンペーンを利用するため各地区の空港から出発できるので、参加しやすくなっています。

同封の視察ツアー案内書をご覧のうえ、ご検討ください。ぜひ皆様ご参加いただけますよう、よろしくお願ひします。

記

期 間 2005年9月1日(木)~3日(土)
前後日に追加宿泊(有料)可

視 察 先
ヘルス&ビューティショー2005
ワット・ポー寺院タイ古式マッサージ
最新スパ など
ホ テ ル
ロイヤル・オーキッド・シェラトンホテル
旅行代金(1人分)
シングル(1名利用)72,000円
(追加1泊 9,900円)
ツ イ ン (2名利用)62,800円
(追加1泊 5,300円)
空港税その他、渡航保険(約1,700円)は別途
現地会費 20,000円
(団体行動時のバス代、夕食代、スパ入館料)
申込締切 平成17年8月5日(金)必着
申し込み・問い合わせ先
(社)日本サウナ協会 事務局

企画 (社)日本サウナ協会
後援 タイ国大使館商務参事官事務所

タイランドヘルス&ビューティショー2005

開催期間
業者向け:8月31日~9月2日 10~18時
一般向け:9月3~4日 10~21時
会 場 バンコク国際貿易展示会場(BITEC)
主 催 タイ国政府輸出振興局(DEP)

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

申潤玉 著
毎日新聞刊



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
〒450-0002
愛知県名古屋市中村区名駅4-23-9名駅Jビル3F A号室
TEL:052-541-7207 FAX:052-541-7208

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ゲーン内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

厚生労働省後援

平成16年度「サウナ管理士」「サウナ健康士」資格登録者

今年もサウナ管理士20名、サウナ健康士50名の方々が新たに資格を取得し登録されました。おめでとうございます。

第10期 「サウナ管理士」

- 205001 細谷 美正 天然温泉ふるさとの湯
- 205002 大澤 正幸 サウナ&カプセルミナミ 立川店
- 205003 小林 一樹 オアシスサウナ アスティル
- 205005 成島 詳 オアシスサウナ アスティル
- 205006 平井 絢子 アクアハウス江戸遊
- 205007 吉田 健 ニューウイング
- 205008 頼住 金作 (有) 陽明社(ほの香)
- 205009 鼓 省詞 サウナルーマブラザ
- 205010 中村 正幸 サウナルーマブラザ
- 205011 赤井 雅基 梅田サウナニュージャパン
- 205012 遠藤 真吾 ニュージャパン観光(株)
- 205013 大切幸太郎 サウナ&スパ大東洋
- 205014 小野 利幸 ニュージャパン観光(株)
- 205015 竹味 秀記 ニュージャパン観光(株)
- 205016 常盤 理 ニュージャパン観光(株)
- 205019 前田 廣 ニュージャパン観光(株)
- 205020 柳 寧 大東洋レディースサウナ
- 205021 吉井 隆行 健康ひろば加吉川
- 205022 高島 剛 サウナ&カプセルイン岡山
- 205023 尾方 進一 温泉ぱうぱう

平成17年8月1日付登録
県別・50音順(敬称略)

第13期 「サウナ健康士」

- 105001 伊藤 雪枝 (株) ワンディ スパ
- 105002 高尾 友美 (株) ワンディ スパ
- 105003 泉 容子 (株) ワンディ スパ
- 105004 中村 和江 (株) ワンディ スパ
- 105005 渡辺 美鈴 (株) ワンディ スパ
- 105006 門前登美江 (株) ワンディ スパ
- 105007 細谷 美正 天然温泉ふるさとの湯
- 105008 佐藤 静江 楽天地グランドサウナ
- 105009 松木 育子 楽天地グランドサウナ
- 105010 星山みどり ニューウイング
- 105011 千葉香代子 サウナ天満
- 105012 竹内 弘子 カプセルホテル・サウナみづほ
- 105013 尾田 守康 葛西健康センターゆの郷
- 105014 露口 真弓 新宿グランドサウナ
- 105015 露口真知子 楽天地グランドサウナ
- 105016 澤田 益子 楽天地グランドサウナ
- 105017 重松 加奈 サウナニューシティ
- 105018 望月 直史 駿河健康ランド 癒し処
- 105019 稲野 裕美 サウナウェルビー 栄
- 105020 王 桂雲 サウナウェルビー 東新町
- 105021 丸野 昌子 サウナウェルビー 栄
- 105022 吉田ゆう子 サウナウェルビー 東新町
- 105023 佐藤 愛 サウナウェルビー 栄
- 105024 山本祐美加 サウナウェルビー 栄
- 105025 田淵 智子 サウナウェルビー 栄

- 105026 平野 純子 サウナウェルビー 栄
- 105027 木下 奈美 ニューグランド 駅前店
- 105028 林 奈都代 ニューグランド 金山駅前店
- 105029 濱田 恵 ニューグランド 名古屋駅前店
- 105030 古城戸明美 ニュージャパン観光(株) スーパープラザ
- 105031 太田たか美 ニュージャパン観光(株) レディス
- 105032 中 良央 梅田サウナニュージャパン
- 105033 中辻 香織 ニュージャパン観光(株) スーパープラザ
- 105034 樋口 明 梅田サウナニュージャパン
- 105035 永原 昌枝 神戸サウナ&スパ
- 105036 小原 翠 神戸サウナ&スパ
- 105037 福森 千尋 神戸サウナ&スパ
- 105038 有田由美子 神戸サウナ&スパ
- 105039 奥村 実紀 カプセル&サウナ ウェルビー
- 105040 岩永ゆかり カプセル&サウナ ウェルビー
- 105041 宮地 沙織 カプセル&サウナ ウェルビー
- 105042 広石 直子 小倉サウナプラザ 駅前店
- 105043 小川 陽子 カプセル&サウナ ウェルビー
- 105044 石橋みゆき (有) 九州療院
- 105045 渡邊 初江 (有) 九州療院
- 105046 豊増 麻理 (有) 九州療院
- 105047 上野 直久 (有) プラスユー
- 105048 國分 竜 (有) プラスユー
- 105049 中山 広美 温泉ぱうぱう
- 105050 日高 玲子 温泉ぱうぱう

第30回 営業第一線幹部研修会
関西支部から 応急手当を身につけよう



関西支部(洪里勝信会長)は7月12日、道頓堀ニュージャパン7階会議室において、「第30回 営業第一線幹部研修会」を行いました。今回は店内でのけが人、急病人が出た場合に

応急手当ができるようにと、大阪市中央消防署より5名の救急隊員を招き、対応の注意事項と実務訓練を実施しました。

応急処置は迅速な対応が求められます。特に蘇生に関する正しい知識の有無はお客様の命を左右することにもなるため、営業の第一線にいる者にとって必須の知識です。

大勢の参加者に対して、その意欲を称賛し、研修の成果を自分の仕事に必ず生かすようにとの洪里会長から激励の挨拶と、大阪市中央消防署署長の消防正監・平島昭氏よりいただいた研修の重要性についての訓示に、参加者34名一同、気を引き締めて講習に臨みました。



救急隊員による直接指導のもとモデル人形を使った実務訓練も交え、応急手当の手順、心肺蘇生法の手順と実施、意識・呼吸の有無の判断と対応、循環サインの確認(心臓の拍動確認)について、時には汗をかきながら一同必死の講習でした。配布された『家庭の救急ノート』『きっとできる救急予防』の両冊子を熱心に読む姿に、参加者の熱の入りようが感じられました。

4時間にわたり行われた講習の修了者には「普通救急救命士講習修了証」が交付されました。身に付けた知識がサビつかないよう、日頃から復習を心がけることが大切だと感じました。

報告・
関西事務局



平成17年度 「サウナ管理士」「サウナ健康士」
養成講座受講者募集

(社)日本サウナ協会は今年も厚生労働省の後援を得て、「第11回サウナ管理士」「第14回サウナ健康士」養成研修講座の受講者を募集します。

「サウナ管理士」は経営者および幹部従業員を、「サウナ健康士」は温浴施設に勤務するトレーナー・セラピストの方を対象とした、指導者を養成する講座です。「サウナ管理士」は協会認定優良店の申請条件に配置が義務付けられている資格でもあります。

9月からの1年間の研修は、通信教育80単位、集中スクーリング20単位の計100単位で構成されています。集中スクーリング後に修了者を対象とした研修カリキュラムに沿った内容の筆記試験を実施し、合格者に「サウナ管理士」「サウナ健康士」の資格が与えられます。なお、病気などの都合により試験が受けられなかった者は、1年以内に行われる試験が再受験できます。

毎年多くの受講者が資格試験に合格し、登録されています。仕事の合間をぬっての勉強は大変かもしれませんが、資格取得後に得る自信と仕事の幅が広がる可能性に期待し、ぜひともチャレンジしてください。

受付期間 6月20日(月)～7月30日(土) 必着
募集人員 各50人
申し込み・問い合わせ先 社団法人日本サウナ協会事務局



暑中お見舞い申し上げます

平成17年 盛夏 (紙上名刺交換会 順不同)

株式会社帯広サウナ
代表取締役 **佐藤 有宏**
〒080-0010 帯広市大通南18丁目11
TEL 0155-23-5757 FAX 0155-23-5581
E-mail: home-310@m2.octv.ne.jp

東洋健康ランド株式会社
代表取締役 **岡崎 治樹**
本社 〒460-0022 名古屋市中区金山1丁目2-13
TEL 052-322-2241 (大代表)
岐阜店 〒500-8356 岐阜市六条江東3丁目5-2
TEL 058-272-1718
富山店 〒931-8325 富山市城川原1-1
TEL 076-438-0005

ライフタイムズ株式会社
代表取締役社長 **中野 善治朗**
〒530-0027 大阪市北区堂山町9-5
TEL 06-6314-2186 (代) FAX 06-6314-3367

サウナ&カプセル 大東洋
サウナ&カプセル アムザ
リラックスプラザ 十三サウナ
代表取締役 **洪里 勝信**
〒530-0015 大阪市北区中崎西2-1-9
TEL 06-6312-7521

株式会社ワンディ・スパ
代表取締役 **中村 恵一**
〒060-0005 札幌市中央区北五条西2-5
JRタワーオフィスプラザさっぽろ9F
TEL 011-209-5191 FAX 011-209-5190

株式会社トーセン
代表取締役 **林 浩美**
ラドン&サウナ東泉
〒110-0005 台東区上野2-14-26
TEL 03-3831-1322 (代)

(社)日本サウナ協会岡山県支部
会 長 **松田 次雄**
〒700-0904 岡山市柳町1-13-21
TEL 086-233-7351 FAX 086-221-1647

株式会社麹町リバー
代表取締役 **今井 美千代**
〒102-0083 東京都千代田区麹町4-2-12
TEL 03-3262-7561 (代)

三蔵商事株式会社
相模健康センター
取締役社長 **岡村 篤秀**
本社 〒228-0004 神奈川県座間市東原3-15-7
TEL 046-252-0588 直通 046-252-2048
FAX 046-252-8601

株式会社スパ・さやま
クア・リゾート はいから村
代表取締役 **正木 清文**
〒589-0032 大阪府大阪狭山市岩室1-334-1
TEL 072-367-3535

アジア総合企業株式会社
代表取締役 **井上 義三**
取締役事業部長 **井上 徹哉**
取締役池袋プラザ支配人 **井上 智也**
〒171-0014 東京都豊島区池袋2-12-3
TEL 03-3590-7770 (代)

サウナニュー大將軍
取締役営業部長 **濱野 正人**
〒606-8381 京都市下京区黒門通四条下ル
大將軍ビル
TEL 075-801-1521

Asahi アサヒビール株式会社
代表取締役社長 **池田 弘一**
〒130-8602 東京都墨田区吾妻橋1-23-1
TEL 03-5608-5222
FAX 03-5608-7112

株式会社ピアソン
代表取締役 **城守 良彦**
〒107-0062 東京都港区南青山2丁目2-8 DFビル8F
TEL 03-3401-6911 (代)

貝印グループ
代表取締役社長 **遠藤 宏治**
〒501-3992 岐阜県関市小屋名1110
TEL 0575-28-3131

文英堂印刷株式会社
代表取締役 **畑 井 健 良**
〒104-0042 東京都中央区入船1-9-10
TEL 03-3552-5811 (代) FAX 03-3552-7609

社団法人日本サウナ協会
会 長 中野 憲一 理 事 阿戸 健次
副 会 長 深田 初王 洪里 勝信
佐藤 有宏 中村 恵一
岡崎 治樹 林 浩美
専務理事 中野善治朗 森 信仁
常務理事 織茂 明彦 米田 行孝
米田 利勝 平井 要子
理 事 北村 和男 蜂谷 正明
尾崎 明 監 事 大江 晋也
植田 理彦 山野 克己
鄭 忠和 評 議 員 大場三基男
星 虎男 岩田 彰益

評 議 員 松村 讓裕	評 議 員 坂東 篤	事務局長 小野瀬一則	広島県支部
木所 勝邦	西野 憲保	神奈川県支部	会 長 綾 猛
吉田 和雄	新垣 清徳	会 長 織茂 明彦	事務局長 森兼 克彦
服部 由明	伊ヶ崎征一	事務局長 山田 篤	四国支部
川島 四郎	西川 広樹	北陸支部	会 長 深田 初王
小巻 公平	大賀 康弘	会 長 竹下 捨市	事務局長 深田泰二郎
金 憲碩	岡田 友悟	事務局長 米田 耕蔵	福岡県支部
津村 達也	木地本朋奈	愛知県支部	会 長 蜂谷 正明
佐野 幸男	若林 幹夫	会 長 森 信仁	事務局長 斉藤 健治
山田真左彦	北海道支部	事務局長 和田 秀暢	九州ブロック
竹下 捨市	会 長 佐藤 有宏	京滋支部	会 長 山田 淳雄
洪 明雄	事務局長 小比賀幸雄	会 長 洪 明雄	事務局長 蜂谷 正明
中野 佳則	東北支部	事務局長 菊 一郎	宮崎県支部
石垣 栄二	会 長 熊谷 憲一	関西支部	会 長 坂東 篤
岩元 義正	埼玉県支部	会 長 洪里 勝信	事務局長 大山 明史
松田 次雄	会 長 阿戸 健次	事務局長 土肥 英雄	鹿児島県支部
綾 猛	事務局長 大角 健滋	兵庫県支部	会 長 西野 憲保
藤本 勇次	千葉県支部	会 長 米田 利勝	事務局長 有村 悦子
栗林 忍	会 長 川島 四郎	事務局長 本田伊左夫	沖縄県支部
深田泰二郎	事務局長 加藤 弘行	岡山県支部	会 長 新垣 清徳
野口 幸夫	東京都支部	会 長 松田 次雄	事務局長 新垣 聖子
足立 政則	会 長 林 浩美	事務局長 多田 俊昭	

<p>社団法人日本サウナ協会</p> <p>会 長 中野 憲一</p> <p>〒102-0085 東京都千代田区六番町1 番町一番館ビル2階 TEL 03-5275-1541(代) FAX 03-5275-1543</p>	<p>サン・グループ 日新観光株式会社</p> <p>代表取締役会長 津村 徹</p> <p>〒460-0022 名古屋市中区金山4丁目1-20 TEL 052-322-4521(代)</p>	<p>有限会社サウナゴールデンタイム</p> <p>代表取締役 深田 初王</p> <p>〒760-0052 高松市瓦町2丁目1-7 TEL 087-833-1234</p>
<p>横須賀建物株式会社 サウナトーホー</p> <p>代表取締役 織 茂明彦</p> <p>〒238-0014 神奈川県横須賀市三春町4-1 TEL 0468-26-1848 FAX 0468-26-1849</p>	<p>大和観光グループ 株式会社ジエム 神戸サウナ&スパ</p> <p>代表取締役会長 米田 利勝</p> <p>〒660-0011 神戸市中央区下山手通2-2-10 TEL 078-322-1126</p>	<p>埼玉レジャー産業株式会社</p> <p>取締役会長 阿戸 健次</p> <p>〒330-0845 さいたま市大宮区仲町1-119-1 サウナ&ホテルパークプラザ大宮 TEL 048-643-6467 日本サウナ協会理事、埼玉県支部会長</p>
<p>株式会社富士商事 サウナ&カプセル フジ 栄 リラクゼーション スパ アベゼ</p> <p>代表取締役 森 信仁</p> <p>〒460-0003 名古屋市中区錦3-22-31 TEL 052-962-5011</p>	<p>株式会社ウェルビー</p> <p>代表取締役 米田 行孝</p> <p>〒460-0008 名古屋市中区栄3丁目27-33 TEL 052-261-1401(代)</p>	<p>ニュージャパン観光株式会社</p> <p>代表取締役社長 中野 憲一 代表取締役副社長 中野 佳則</p> <p>〒542-0071 大阪市中央区道頓堀2丁目3-28 TEL 06-6211-0833(代)</p>
<p>正交観光株式会社 小倉サウナプラザ駅前店</p> <p>代表取締役 林 みどり</p> <p>〒802-0006 北九州市小倉北区魚町1-5-14 TEL 093-531-0087 フロント 093-521-0038 FAX 093-551-7197 http://www.sauna-plaza.com E-mail:plaza@da_mbn.or.jp</p>	<p>施設再興と共生</p>  <p>支配人 星山 みどり</p> <p>http://www.new-wing.com 錦糸町</p>	<p>—OASIS SALINA— オアシスサウナ アスティル ASTIL</p>  <p>ドルミティーナ・スパ (株) アスティル 〒105-0004 東京都港区新橋3-12-3 TEL 03-6402-7520</p>
<p>metos 中山産業株式会社</p> <p>代表取締役社長 伊ヶ崎 征一</p> <p>〒104-0061 東京都中央区銀座3丁目11-15 第5中山ビル TEL 03-3542-0335 FAX 03-3542-1334 E-mail: igasaki@metos.co.jp</p>	<p>NIKグループ 株式会社日中医療会</p> <p>代表取締役 片山 博</p> <p>〒228-0811 相模原市東林間5-3-9 TEL 042-748-1500</p>	<p>株式会社トリリオン</p> <p>代表取締役 木地 本朋奈</p> <p>〒141-0032 東京都品川区大崎3-6-4 トキワビル4F TEL 03-5434-7741</p>
<p>『若さ・美しさ・健康を科学するシグマ・パル』 SIGMA-PAL CO.LTD 株式会社シグマ・パル</p>  <p>代表取締役社長 高柳 健介</p> <p>〒103-0022 東京都中央区日本橋室町1-5-15 昇賢ビル TEL 03-3271-3000</p>	<p>アサヒ株式会社</p> <p>代表取締役 大賀 康弘</p> <p>〒533-0013 大阪市東淀川区豊里5丁目8番22号 TEL 06-6329-5181</p>	<p>株式会社エーワン</p> <p>代表取締役社長 鈴木 明</p> <p>〒160-0022 東京都新宿区新宿2-8-1 新宿セブンビル1004 TEL 03-3354-1044 FAX 03-3354-1047</p>

賛助会員(敬称略、順不同)

設備全般

中山産業(株)	TEL 03-3542-0573
(株)コトブキ	TEL 東京 03-5280-5650
	大阪 06-6443-8833
(株)トリリオン	TEL 03-5434-7741
ヒサモト産業(株)	TEL 03-3308-8003
不二熱学工業(株)	TEL 03-3574-1644
(株)みずほ	TEL 04-7160-1210
(株)東京光商事	TEL 03-3857-1111
(株)フジ	TEL 03-5850-4555
(有)ステージ	TEL 052-249-6860
(有)オアシス ジス カンパニー	TEL 0973-24-1885
北海道オリンピック(株)	TEL 011-786-9292
温浴用品全般	
資生堂プロフェッショナル(株)	TEL 03-6218-7946
貝印カミソリ(株)	TEL 0575-28-3136
(株)和泉屋	TEL 052-231-5017
ニシカワヤ(株)	TEL 052-412-3059
(株)アンドウコーポレーション	TEL 052-795-2322

アサヒ(株)	TEL 本社 06-6329-5181 東京営業所 03-3568-6801
(株)ホウエイ	TEL 092-633-3933
シック・ジャパン(株)	TEL 03-5487-6801
(株)日祥商会	TEL 3974-0711
(有)効仙薬湯本舗	TEL 046-251-7566
(株)丸織	TEL 092-504-2001
(株)ウィークエンドホームズ社	TEL 03-5302-3390
飲料関係	
大塚製薬(株)	TEL 03-3293-3218
キリンビール(株)	TEL 06-6447-7120
(株)ヤクルト本社	TEL 03-3574-8946
アサヒビール(株)	TEL 03-3563-5721
委託派遣	
(株)日中医療会	TEL 042-748-1500
(有)海東	TEL 048-532-7586
(株)クララボディクリン	TEL 名古屋 052-541-7207 東京 03-3820-4313
(株)エーワン	TEL 03-3354-1044
(有)ライフスペース	TEL 03-5361-7061

ニュージャパン・スパサポート(株)	TEL 06-6543-7566
健康機器	
(株)日本プライダグセンター	TEL 03-3242-0300
(株)プレジャー	TEL 03-3351-9071
POS 顧客管理関連	
(株)ピアソン	TEL 03-3401-6911
NECネクサソリューションズ(株)	TEL 03-5730-5172
ソフトシアター(株)	TEL 03-3233-2353
(株)リゾートPOS研究所	TEL 03-3681-4126
(株)フューチャー	TEL 0776-52-3233
保険全般	
AIU 保険会社	TEL 06-4391-1000
大和生命保険(株)	TEL 03-3508-5325
あんしん財団	TEL 048-524-2842
その他サービス	
文英堂印刷(株)	03-3552-5811
(株)天賞堂	TEL 03-3561-0101
(株)データサポート	TEL 03-3760-7041
総合ユニコム(株)	TEL 03-3563-0031
飛鳥出版(株)	TEL 03-3295-6364

総会講演「HSP」を学ぶ②

サウナなどにより体を温めると増えるHSP(ヒートショックプロテイン)

HSPは加温2日後が最高値

特別な日には「予備加温」で準備したい

愛知医科大学医学部附属核医学センター助教授・医学博士 伊藤要子先生



伊藤要子先生略歴

名城大学薬学部薬学科卒。名古屋市立大学医学部にて医学博士学位取得。愛知医科大学第一生理学講座で血液の研究に従事後、1985年米国クリーブランドクリニックに留学、帰国後、愛知医科大学放射線医学講座を経て現職。

温熱療法は、43 以上の加温でガン細胞を死滅させる「ガンの温熱療法」と、41 度で細胞にストレスを与えてHSPを増加させる「マイルド加温療法」の二つに大きく分けられます。今号では、一般の温浴施設利用で期待できるマイルド加温療法の効果と、ストレスのかかる日に備えてあらかじめマイルド加温療法を行う「予備加温」について、その効果をご紹介します。

マイルド加温療法の効果

細胞にあるタンパク質のどんな異常も元通りの構造に治してくれるHSPですが、その有効期間には限りがあります。個人差はありますが、加温2日後を最高値に、約4日で効果は消えてしまうのです。それなら定期的な加温でHSPを作ればよいでしょう。

マイルド加温療法は良い細胞や弱った細胞にHSPを増加させて、細胞を強く元気にすることが目的です。細胞がストレスと感じてHSPを誘導する温度で加温すると、下表のようなさまざまな良いことが起こります。

「予備加温」でHSPを準備

体のレスキュー隊であるHSPは、私たちが気づかないところで、毎日毎日、細胞の傷害を治していま

す。しかしあまりに大きなダメージを受けると、細胞は傷つき、死んでしまいます。それならば、ダメージを受ける前に、ダメージを修復するのに十分な量のHSPを準備しておいたらどうでしょう。

あらかじめHSPが一番増える加温方法でHSPを体内に大量に準備しておけば、しかるべきダメージがきても待ち構えていたHSPがすぐに傷害を治しにかかれます。また、加温は免疫力を高める力もあるので、治りを早められる利点があります。

手術や試合、試験など、特別に体力や気力を使うことがわかっている日の2、3日前にこの「予備加温」を行い、HSPを増やして細胞を強化させておきます。するとタンパクの修復を待ち構えている大量のHSPがあるので、傷害は軽度ですみ、回復も早くなるのです。

HSPには精神的な強さも大事

大学生に、進級を左右する非常に重要なテストの前でHSPを時間を追って測定してみました。同時に、自己評価によるストレス強度も調べました。その結果、テストが近づくにしたがい、HSPも自己評価のストレス強度も上昇し、テスト当日が最大となりました。しかし、テスト終了1日後にはHSPも自己評価のストレス強度もテスト10日前の値に回復、またはそれ以下に低下していた人もいました。

皆さんも経験したことがあると思いますが、テストや大切な日の前は、徹夜したり、

不摂生な生活をして風邪や病気になりにくいのは、テストや大切な日の当日まではHSPが高いので、HSPが体を風邪や病気から守ってくれているからなのです。しかし、危ないのはテスト終了後です。テスト終了後はすぐにHSPが低下するので、風邪や病気になりやすく、事故も起こりやすいのです。

この研究で、興味深いことに、1人だけ試験当日のHSP値が下がっていた学生がいました。話を聞くと、もうダメだと思ってあきらめてしまったと言うではありませんか。

がんばろうという緊張感はHSP量を増加させますが、あきらめはHSP量を低下させます。これは病気にもあてはまります。もう治らないとあきらめてしまうとHSPは低下します。HSPが低下すれば免疫力が低下して感染に弱くなり、どんどん悪い方向に進んでいくのです。

HSPには精神的な強さも大事だということです。適度な精神的ストレスはHSPを増加させて励みになりますが、それだけでは不十分なので、さらに細胞が元気になるよう、加温でHSPを増やしてください。

2002年のソルトレイクシティ・冬季オリンピックに出場したクロスカントリー選手に予備加温を施したところ、予備加温した全員がすばらしい好成績をおさめました。競技日がHSPの最高値と一致するよう施した予備加温で増えたHSPの力で、疲労物質の乳酸の産生を遅めたのでエネルギーが持続し、運動能力を向上させたからです。もちろん、試合後の回復も早まりました。

来月はマイルド加温療法の具体的な方法です。

マイルド加温療法で得られること

HSPが誘導される

ストレスや病気から体を守ってくれます。

免疫能が上がる

ガンや細菌を殺す力が強くなり、感染に強くなります。

血流が良くなる

薬の取り込みがよくなるので、ガン治療の際、抗ガン剤の量が少なくなればそれだけ副作用を抑えることにつながります。

疲労すると増える乳酸の産生が遅れる

運動能力が向上します。

体温が上がる

代謝が悪い低体温の人は代謝がよくなります。

汗が出る

老廃物が汗により排泄されます。

痛みを緩和する「エンドルフィン」という物質が出る

老化を予防する

老化とともにHSPの産生は低下するので、加温でHSPを増加させて老化を予防する。

伊藤先生がCDデビュー!

「温熱療法の不思議」CD発売

大反響を生んだ伊藤先生が平成16年6月に出演した「NHKラジオあさいちばん」がCDになり、7月4日に発売されました。サウナ内、休憩室などで、ぜひCDを流してください。加温することがどんなに健康に良いことが、お客様に知っていただける内容です。



税込価格1,050円
NHKサービスセンターより
発売中

metos FLOAT PACK

それは、最上級の深い眠り

メスフロートパックとは・・・

温熱療法と自然療法のトリートメントを組み合わせたボディパックです。暖められたウォーターベッドの上で、オイル・クリームを塗った体は、ラップで優しく包まれ、水の上に浮いているかのような平和な静寂な時間があなたに訪れます。

解き放たれる緊張

通常のベッドでのボディトリートメントと違って、同じ姿勢でラップされていても固定された感じではなく、水の上で浮いたような感覚を味わいながら、心も安らぎ、すべての緊張から解き放たれたような開放感とともに、温熱効果により筋肉や関節をリラックスさせる効果があります。コンパクトなサイズなので、(L:2210×W:1020×H:650)部屋にすっきり納まり、空間を有効に使えます。

※現在、サウナ協会会員などを対象に、セラピストによる本格的トリートメントの体験予約を受け付けています。

お申し込みは、TEL:03-3542-6086(担当/奥村)まで(要予約)。

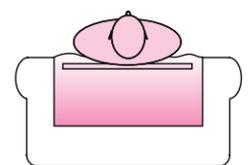


Fig1: Before
フロートパックの上に横になります。

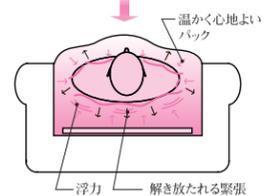


Fig2: It feels comfortably.
身体が沈み込むと同時に、温かく包み込まれ、全身が浮いているようになります。

metos 中山産業株式会社
http://www.metos.co.jp

●東京都中央区銀座3-11-5 回104-0061 回(03)3542-0333 ●札幌市中央区大通東7丁目 回060-0041 回(011)272-3201 ●仙台市泉区泉中央3-18-4 回981-3133 回(022)371-3550
●大阪市西区鞠本町1-6-6 回550-0004 回(06)4803-0168 ●名古屋市千種区仲田2-18-6 回464-0074 回(052)763-2811 ●福岡市博多区北照町16-26 回812-0014 回(092)471-5801